



ВЕЩА[®] *А*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (287) 2019

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 марта 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 марта 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 667.

Тираж 164625 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Оксана

Марий Эл

КОСМЕТИКА

- Шпинат и для кожи полезен.
- Крем, возвращающий молодость.
- Почти как на море.
- Все без остатка.
- Улучшите свой крем.
- Макияж: модные тенденции.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прически «Два в одном» и «Три в одном».
- Геометрическая прическа.
- Осветление вместо окрашивания.
- Молоко от жирности волос.
- Первая зелень для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Умасливайте тело до кончиков ногтей.
- «Пиратская повязка» поможет сохранить зрение.
- Кофейная маска для тела.
- Руки дачницы.
- Улыбка вместо таблеток.
- Аромат любви.
- По рецепту Анджелины Джоли.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- «Но в памяти моей такая скрыта мощь...»

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении остеопороза, варикоза, полиартрита, остеохондроза, язвы желудка, грибка ногтей.

- Чем полезен базилик?
- Бич современных женщин.
- Зеленая аптека: окопник лекарственный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Цивилизация джинсов.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет-реглан и полосатое болеро, связанные на спицах, и ажурное болеро, связанное крючком.
- Береты с аппликацией.
- Просто добавьте помпоны.
- Вниманию на детали.
- Майка плюс колье.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные блузки.
- Плащи сезона.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Блюда к праздничному пасхальному столу.

ХОЗЯЮШКЕ

- Пасхальные яйца.

ИНТЕРЬЕР

- Беседки на любой вкус.

ВАШ САД

- Черника или голубика?
- В помощь при посадке.
- Полное обновление.
- Привлеките птиц.
- Рассада в рулоне.
- Хотите поляну тюльпанов?
- Мини-клумба из первоцветов.
- Гидропоника — следующий шаг.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Рисуем обеими руками.
- Не создавайте особых условий.
- Игрушка-дублер.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Терпеть нельзя бросить!»
- «Моя попытка номер пять».

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Интимная совместимость по Зодиак.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на май.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звезды спешат на помощь.
- «60 минут» плюс 23 часа — вместе: Ольга Скабеева и Евгений Попов.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Без автора. Мечта или любовь?

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- А свадьбе быть. ● Цена поцелуя. ● Как его вернуть. ● 19 условий. ● Путь к славе.
- Истории с завещаниями. ● Самодиагностика. ● Как у Анюты... ● Чужие традиции.
- Хлеб — всему голова? ● Медийные шефы. ● Игры со светом.
- Она подарила миру историю... ● И многое другое.

ПОЛИЦЕЙСКИЙ — МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

Во всяком случае, в Великобритании. А его автомобиль — это еще МЧС, «скорая помощь», пожарная команда, коммунальная служба и детский сад в миниатюре!

Во всяком случае, укомплектована полицейская машина, что называется, «от» и «до». В ней по инструкции есть, кроме ленты с дорожными шипами для принудительной остановки непослушных водителей и некоторых других спецсредств, аптечка и огнетушитель, одеяла и полотенца, лопата и ве-

ник, а также — плюшевый медвежонок, чтобы успокаивать маленьких детишек, если, не дай Бог, они попадут с родителями в аварию. И, заметьте, по той же инструкции полицейский обязан уметь со всем этим «хозяйством» обращаться...

СНЕГ — НЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Дотошные статистики ухитрились подсчитать, сколько людей на планете никогда не видели снега — их оказалось 66%! А это значит, между прочим, что больше половины человечества не способно по-настоящему глубоко оценить примерно четверть мировой прозы, поэзии и живописи.

Они не могут восхититься картиной, когда «под голубыми небесами великолепными коврами, блестя на солнце, снег лежит», не могут прочувствовать, каково это, когда у тебя «память укрыта такими большими снегами»... В конце концов, даже йети — снежного человека — они, наверное, представляют загорелым и в набедренной повязке!..

Как говаривал классик, «скучно на этом свете, господа», коли снег для вас — всего лишь неизвестный и непонятный хладагент, падающий в далеких странах прямо из неба и быстро тающий в руках...



СКОРОСТЬ ОДИНАКОВА, А РЕЗУЛЬТАТ — РАЗНЫЙ!

Если, как утверждал Ленин, важнейшим из искусств для нас является кино, то важнейшим из умений — бесспорно, умение смеяться. И иногда, как оказывается, это умение может излечить от серьезного заболевания.

Существует целая наука, занимающаяся изучением смеха — гелатология. Так вот, специалисты-гелатологи утверждают: смех способен лечить бронхиальную астму! Объяснение этому простое: при смехе из легких выходит воздух со скоростью 100 км в час — именно это и способствует успешной борьбе с заболеванием.

От себя заметим: кашель вырывается из нас примерно с такой же скоростью, но, вот, кашлем почему-то не лечат — им обычно болеют... Так что смейтесь на здоровье!



КОШКИ, СОН И СМЫСЛ ЖИЗНИ

Ученые-кошководы, они называются фелинологами, много лет вели наблюдения и в результате пришли к выводу, что кошки (во всяком случае, домашние!) спят примерно 70% всей жизни. Конечно, у любого человека сразу возникает вопрос: интересно, а кошки задумываются над смыслом жизни, над тем, зачем она, вообще, им дана и как ее надо прожить, «чтобы не было мучительно больно»?

Возможно, их слегка «расслабляет» сознание того, что у них 9 жизней: мол, еще успею в девятой жизни надвигаться, мышей наловить и подвигов насосервать. Но тогда где же они все — кошки девятой жизни? Налицо только бесспорно дрыхнувшие кошки первых восьми!

А может, они гораздо мудрее нас и знают нечто такое?.. Может, потому и не суетятся, что «Всё проходит. Пройдет и это»...



ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ...

Английским джентльменам, колонизировавшим Индию, очень не нравились тамашные кобры и то, что их количество стремительно увеличивается. Кстати сказать, кобрам английские джентльмены тоже не очень-то нравились...

Тогда джентльмены приняли единственное верное решение: пообещали денежное вознаграждение за каждую убитую змею. Местные жители, страдавшие от жестокой нищеты, обрадовались возможности заработать и, быстро войдя в раж, истребили кобр почти полностью.

Тогда английские джентльмены приняли единственно верное решение: возобновить разведение кобр. В результате, уже вскоре кобр стало гораздо больше, чем было до того, как их начали истреблять...

Стали английские джентльмены нравиться кобрам после этого больше или нет, история умалчивает.



4 Ваше тело

УМАСЛИВАЙТЕ ТЕЛО ДО КОНЧИКОВ НОГТЕЙ

Обычно женщины за кожей лица ухаживают регулярно и более тщательно, чем за кожей тела. Если у вас нет специальных средств ухода, используйте растительное масло: оливковое, подсолнечное или кокосовое.



ДЛЯ ТЕЛА И БРИТЬЯ

Дважды в неделю перед душем нанесите на кожу всего тела смесь из равного количества оливкового и кокосового масла (обычно по 2 ч. ложки бывает достаточно) и такого количества сахара, чтобы он не полностью растворился в масле. Легкими движениями помассируйте кожу, а затем скраб-маску смойте.

Масляно-сахарный скраб отлично удаляет отмершие клетки и одновременно смягчает, увлажняет кожу, добавляет ей эластичности.

А если вы удаляете лишние волосы на теле, сбривая их, используйте такой скраб перед бритьем. Это спасет от появления вросших волосков.



ДЛЯ СТУПНЕЙ

Налейте в таз очень теплую воду, добавьте 0,5 стакана подсолнечного масла и опустите в воду ступни на 15 минут, затем хорошенько обработайте их пемзой или теркой для ног, ополосните и вытрите насухо. Через неделю ежедневного применения этой процедуры вы будете иметь мягкие ступни с нежной увлажненной кожей, а все трещины и грубые натоптыши останутся в прошлом.



Если у вас нет времени на ножные ванночки, перед сном наливайте в блюдечко или розетку немного растительного масла и смазывайте им ступни, стараясь втереть его, как крем. Затем наденьте носки поплотнее, чтобы не испачкать белье, а утром в душе хорошенько обработайте пятки и подошвы ног пемзой. При ежедневном использовании масляного компресса результат появится через две недели.

ДЛЯ НОГТЕЙ

Добавьте в мисочку с очень теплой водой 1 ст. ложку кокосового или оливкового масла, опустите в нее пальцы (вода должна закрывать ногтевую фалангу полностью). Держите пальцы в эмульсии, пока она не станет чуть теплой, ополосните руки и вытрите насухо.

Такую ванночку можно делать, чтобы размягчить и увлажнить кутикулы перед маникюром. Не забудьте перед нанесением лака обезжирить ногти.

Если хотите смягчить и увлажнить кожу рук, увеличьте количество воды, чтобы в нее можно было полностью погрузить кисти рук, и добавьте еще одну ложку масла.



«ПИРАТСКАЯ ПОВЯЗКА» ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Если ваше зрение ослабло, это не значит, что пришла пора надевать очки. Все знают, что глаза очень быстро привыкают к очкам, глазные мышцы без тренировки начинают лениться, отчего зрение продолжает падать. Попробуйте улучшить зрение с помощью «пиратской повязки».

Перед тем как дать нагрузку глазам, завяжите один глаз плотной черной повязкой и только после этого начинайте писать, читать, смотреть телевизор, работать на компьютере, готовить еду. Так вы заставите один глаз работать при полной нагрузке, а второму дадите отдых. Как только почувствуете в открытом глазу дискомфорт, снимите повязку и помассируйте подушечками пальцев легкими движениями глазные яблоки через веки в течение 1-2 минут.

После массажа завяжите повязкой тот глаз, что был открыт, и дайте возможность второму глазу потрудиться с полной нагрузкой.

Часто зрение ухудшается неравномерно, и один глаз видит хуже. В этом случае чаще закрывайте тот глаз, что видит лучше, тренируя слабый глаз.

Такой простой способ тренировки дает возможность значительно отсрочить падение зрения и отодвинуть момент приобретения очков.

КОФЕЙНАЯ МАСКА ДЛЯ ТЕЛА

Настоящая весна только началась, и многим хочется избавиться от зимней бледности. Хотите приобрести цвет легкой загары — используйте кофе, а если вам достаточно только небольшого оттенка, сделайте компресс из растворимого кофе. Приготовьте насыщенный настой, мелкопористой губкой нанесите его на кожу лица и тела, оставьте на 5 минут, затем смойте. А чтобы получить не только красоту, но и пользу, используйте сваренный молотый кофе или его гущу. Настой из натурального кофе нанесите так же, как из растворимого. Гущу следует нанести подогретой, затем слегка помассировать, оставить на 5-7 минут и смыть. Компресс и маска-скраб из натурального кофе не только окрашивают кожу, но, проникая через поры, способствуют распаду подкожного жира.



РУКИ ДАЧНИЦЫ

Я очень люблю работать с растениями, обожаю возиться в земле. При этом в перчатках могу выполнять далеко не всякую работу на даче. Да и не всегда помогают перчатки.

Чтобы кожа на ладонях не огрубела от черенка лопаты или граблей, работать надо в толстых кожаных перчатках, а это неудобно. А матерчатые рабочие перчатки и рукавицы не спасают. Конечно, я пользуюсь кремом для рук, но хотелось бы узнать о каком-нибудь натуральном, народном средстве — я им больше доверяю.

Для смягчения кожи на ладонях смазывайте ее на ночь лосьоном, который можно приготовить в домашних условиях.

Добавьте к 0,5 стакана воды 0,25 ч. ложки буры, 2 ст. ложки глицерина, 0,5 ч. ложки меда, хорошенько перемешайте и храните лосьон в темном месте.

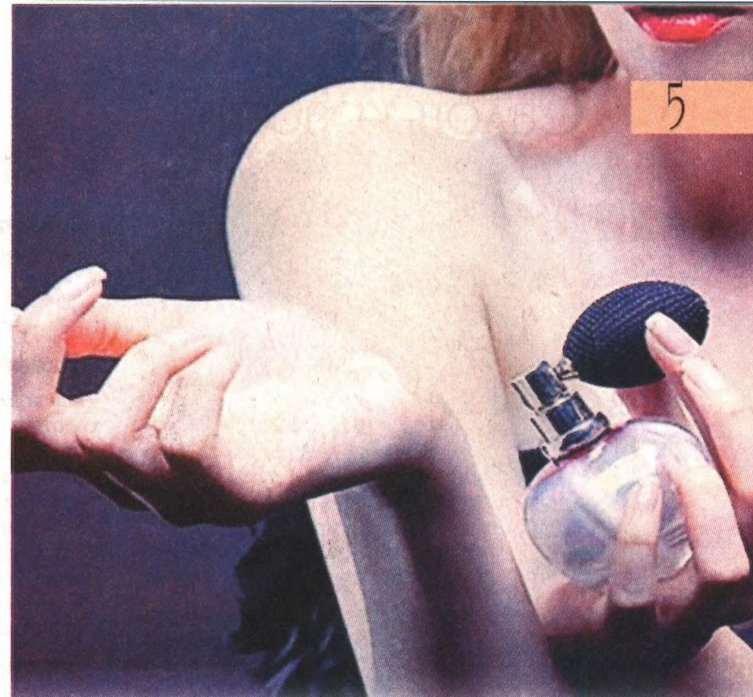
УЛЫБКА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Наш организм странно устроен. Мы, как собака Павлова, тоже подчиняемся условным рефлексам. Так, например, даже слегка приподнятые вверх уголки рта в некоем подобии улыбки сразу дают в мозг условный сигнал: «Счастье!» А мозг на такой сигнал дает приказ вырабатывать гормон счастья — эндорфин. Не так давно ученые установили, что эндорфин очень быстро мобилизует защитные функции организма и служит самым лучшим обезболивающим средством. Таким образом организм лечит себя сам.

Улыбайтесь чаще, и болеть будете меньше.

Весной, когда метеозависимые люди страдают от постоянных головных болей из-за перемен погоды, ничто не уберет эту боль лучше, чем «родные» эндорфины. Как заставить их работать? Улыбаться, даже через боль. Поскольку рефлекс условный, то очевидно, что для выработки гормонов счастья необходима улыбка. Как бы ни было больно, поднимите уголки губ, как в улыбке, и держите так 1 минуту. Этого времени достаточно, чтобы запустить механизм самообезболивания и повышения иммунитета.

Сначала достаточно просто изобразить улыбку, но через несколько секунд вы заметите, что удерживать губы в таком положении все легче, а потом и состояние, и настроение улучшатся как будто сами собой. Но мы-то знаем, что это просто условный рефлекс.



АРОМАТ ЛЮБВИ

Весна — время влюбляться и ходить на свидания. Здесь всё должно работать на создание образа: одежда, обувь, макияж, прическа, аксессуары и... аромат.

Как бы классно вы ни выглядели, если запах ваших духов вызовет у молодого человека головную боль, это может испортить не только свидание, но и все отношения. К счастью, есть сведения, позволяющие судить о том, какие ароматы предпочитают представители разных знаков Зодиака.

- Знакам Огня (Овнам, Львам и Стрельцам) нравятся теплые, мускусные ароматы.
- Знаки Земли (Тельцы, Девы, Козероги) предпочитают естественные древесные и пудровые запахи.
- Знаки Воздуха (Близнецы, Весы, Водолеи) с удовольствием вдыхают прохладные, легкие, фруктовые ароматы.
- Знаки Воды (Раки, Скорпионы, Рыбы) любят смеси цветочных и пряных запахов.

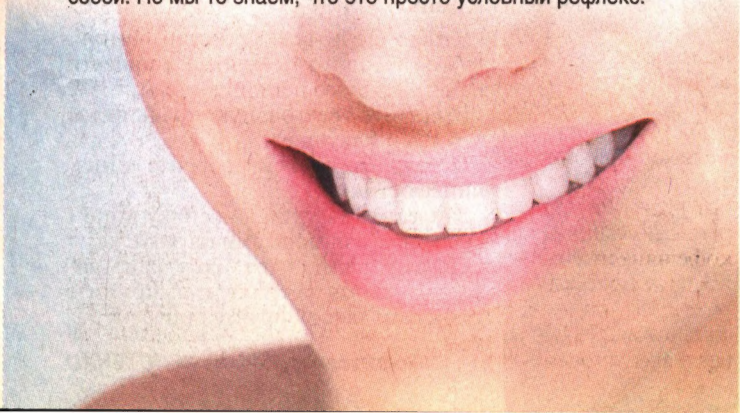
ПО РЕЦЕПТУ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ

Муж принес с рыбалки улов, и многие рыбины оказались с икрой?..

Отложите 1 ч. ложку икры для косметических целей. Хорошенько промойте ее, чтобы икринка отделялась от икринок, дайте обсохнуть и разотрите в единую массу. Нанесите ее на места растяжек, затем смойте теплой водой.

Конечно, несравненная Анджелина после рождения близнецов убирала растяжки с помощью черной икры. Но икра любых рыб содержит массу полезных для кожи веществ. Главное, чтобы это был натуральный и свежий продукт, а не из магазина.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



«ДВА В ОДНОМ» И «ТРИ В ОДНОМ»

Предлагаем вам слегка разнообразить любимый многими, но слишком уж обыденный, «хвостик».

ДВА В ОДНОМ

Вариант 1

Из затылочной части волос сделайте высокий хвостик на макушке.

Отделите от хвостика небольшую прядь и обмотайте им резинку, кончик пряди подоткните и зафиксируйте невидимкой.

Боковые пряди гладко причешите и завяжите низкий хвост на затылке, включая в него уже готовый хвостик. Зафиксируйте резинкой.

Небольшой прядью волос от хвостика замаскируйте резинку.

Вариант 2

Сделайте низкий хвостик и замаскируйте резинку с помощью ленточки или шнура.

Разделите хвост на две половины и не до конца обмотайте каждый шнуром или лентой.

Соедините обе части, закрепите резинкой и замаскируйте ее шнуром или лентой.



ТРИ В ОДНОМ

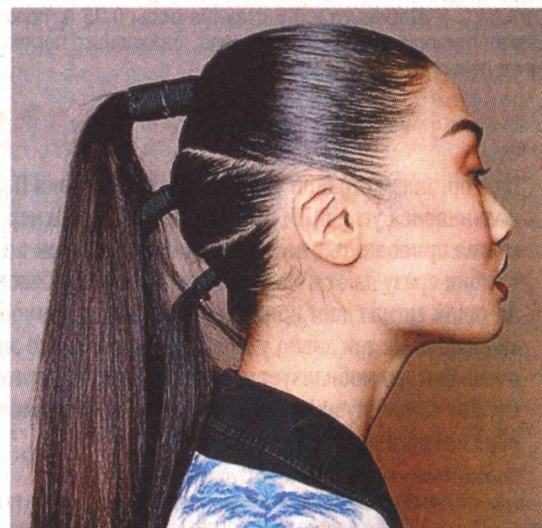
Выпрямите волосы утюжком, нанесите на них немного геля и расчешите волосы по всей длине.

Отделите нижнюю часть волос на затылке и соберите ее в хвостик.

Так же поступите со средней частью волос.

И, наконец, сделайте хвостик из верхней части волос на макушке.

Соедините все хвостики в один, закрепляя верхний хвостик резинкой на месте резинок среднего и нижнего хвостиков.



ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРИЧЕСКА

Стильная и элегантная прическа универсальна: она подойдет и для особого случая, и на каждый день.

Чтобы добиться четкости линий, нужно выпрямить волосы и нанести на них немного пенки или геля.

Выделите треугольную прядь волос ото лба к макушке.

Остальные волосы соберите в низкий хвостик.

Заплетите хвостик в косичку и прикрепите его шпильками на затылке.

Опустите вниз переднюю часть волос, закрывая косичку, и выпрямите утюжком. Зафиксируйте прическу лаком.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ОСВЕТЛЕНИЕ ВМЕСТО ОКРАШИВАНИЯ

Все знают, что регулярное осветление волос сказывается на их состоянии не лучшим образом. Высветленные перекисью водорода и ее производными волосы постепенно становятся сухими, тонкими, ломкими и безжизненными. Но эффекта светлых волос можно достигнуть постепенно и безвредно с помощью обычной пищевой соды, которая разрушит пигмент ваших волос, осветляя их.

Для осветления неокрашенных волос достаточно пасты, состоящей из соды и воды, для тех, что были окрашены, надо добавлять дополнительные ингредиенты (мы расскажем об этом ниже).

Осветляющие процедуры проводят не чаще 1 раза в неделю: наносят состав с содой на влажные волосы, а потом моют голову и обязательно используют кондиционер.

ПРОСТО СОДА

Добавьте в соду столько дистиллированной воды, чтобы у вас получилась паста средней густоты. Нанесите ее на волосы и держите 15-20 минут (если хотите более интенсивного осветления, 25 минут), затем вымойте голову.

СОДА ПЛЮС КИСЛОТА

Кислота усиливает действие соды, поэтому приготовьте пасту для осветления волос из равного количества соды, лимонного сока и дистиллированной воды. Держите такую маску на волосах не более 10 минут.

Вместо лимонного сока можно использовать натуральный яблочный уксус, он мяг-

че и менее вреден для волос. В этом случае держите маску на волосах 30 минут.

ДВА ДЕЙСТВИЯ ЗА ОДИН РАЗ

Хотите совместить мытье головы с осветлением волос? Добавьте к порции шампуня для укрепления волос столько же соды, нанесите полученную пасту на волосы, а через 5-10 минут смойте. Почему-то именно с таким шампунем действие соды эффективнее.

ОСВЕТЛЕНИЕ + УХОД

Чтобы волосы в процессе осветления оставались ухоженными, добавьте к соде увлажняющее и питательное средство. Смешайте по 0,25 стакана теплого меда и оливкового масла, добавьте 0,5 стакана соды и нанесите на волосы на 1 час, затем вымойте голову.

После такого поэтапного осветления волосы остаются живыми, блестящими и здоровыми.

МОЛОКО ОТ ЖИРНОСТИ ВОЛОС

Я где-то слышала, что молоко помогает избавиться от излишней жирности волос. Это правда? Как его использовать для этой цели?

После мытья головы с шампунем ополосните волосы молоком с солью (1 ч. ложка соли на 1 стакан молока). После этого в течение 5-7 минут расчесывайте волосы, чтобы молочная пленка покрыла каждый волосок. А затем смойте всё чистой кипяченой водой.

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Измелите в кашицу по 1 ст. ложке листьев и цветков мать-и-мачехи, молодой крапивы, добавьте столько же измельченных цветков и листьев примулы. Залейте кипятком 2-3 ломтика ржаного хлеба, когда он набухнет, отожмите хлеб, раскрошите, смешайте с зеленью и нанесите на кожу головы и волосы. Оберните голову пищевой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 30 минут вымойте голову.

Эта маска питает корни волос любого типа, способствует их укреплению и быстрому росту. Для тонких и сухих волос маска может заменить мытье головы.

Мелко порежьте молодой листик лопуха, залейте 2

ст. ложки зелени 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, снимите с огня, накройте и дайте постоять 1 час, затем процедите полученный отвар и разведите теплой водой до 1 литра. Вылейте в таз, ополосните вымытые волосы, отожмите и дайте им высохнуть естественным путем.

Ополаскивание добавляет волосам блеска и мягкости.

К 1 ст. ложке сока зелени петрушки добавьте по 1 ст. ложке жидкого меда и растительного масла. Подогрейте смесь на водяной бане, нанесите на волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 30 минут вымойте голову. Делайте такую маску 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска способствует быстрому росту волос и возвращает им здоровый вид.

Измелите в кашицу несколько листьев черемши, добавьте к 2-4 ст. ложкам кашицы по 1 ст. ложке репейного и касторового масла, хорошо перемешайте и вотрите в корни волос. Наденьте на голову шапочку для душа. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

Маска укрепляет волосы.

Подготовила Галина УШАКОВА

ШПИНАТ И ДЛЯ КОЖИ ПОЛЕЗЕН

Обилие витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, содержащихся в шпинате, делают его не только полезной едой, но и ценным косметическим средством.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

(для сухой, нормальной и увядающей кожи)

Вывойте, обсушите и измельчите в кашу 4-5 листиков шпината, добавьте 0,5 ч. ложки любого растительного масла или жирной сметаны, перемешайте и нанесите на кожу лица. Когда маска подсохнет, смойте ее теплой водой.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

(для всех типов кожи)

Нарежьте листья шпината

соломкой и отварите 3 ст. ложки зеленой массы в 0,5 стакана молока. Слейте молоко в отдельную посуду, а чуть теплые отваренные листья положите толстым слоем на кожу на 15 минут. Затем ватным тампоном, смоченным в молочном отваре шпината, снимите маску с кожи и ополосните лицо прохладной водой.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

(для чувствительной кожи)

Залейте 1 ст. ложку семян льна 0,5 стакана воды и вари-

те до загустения. Когда масса немного остынет, процедите и добавьте в отвар 1 ст. ложку сока шпината и по 0,5 ч. ложки меда и растительного масла. Все перемешайте и нанесите на лицо, а через 10 минут смойте маску теплой водой.

Маска также хорошо снимает шелушение кожи любого типа.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩАЯ МАСКА

(для жирной кожи)

Отожмите 1 ст. ложку сока из листьев шпината, добавьте к нему 5 капель настойки календулы и загустите массу ржаной мукой. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

(для всех типов кожи)

Измельчите 4-5 листиков шпината в кашу, смешайте с 1 растолченной таблеткой аспирина и 1 ч. ложкой сметаны (жирность выбирайте в зависимости от жирности кожи). Нанесите маску на распаренную кожу, а через 8-

10 минут смойте прохладной водой.

МАСКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Отварите в 0,5 стакана воды 5-6 листиков шпината в течение 5 минут.

Когда отвар немного остынет, процедите его и добавьте в отвар 0,5 ч. ложки масла ростков пшеницы. Пропитайте полученной эмульсией ватные диски и положите их на глаза. Через 10 минут ополосните лицо прохладной водой.

Маска также способствует росту ресниц. Если делать такую маску 2-3 раза в неделю, вы увидите, что у вас стали расти ресницы.



ПОЧТИ КАК НА МОРЕ

Наверняка, вы обратили внимание, что во время отдыха на море кожа становится чистой, с нее исчезают прыщи и акне. Многие приписывают очищающее действие солнцу, но гораздо важнее в борьбе с кожными проблемами морская вода. Соль, растворенная в ней, обладает сильным антибактериальным действием и отлично очищает поры кожи, препятствуя появлению новых прыщей. Поэтому тем, у кого поры постоянно расширены, желательно 2 раза в неделю устраивать морские умывания.

● Разведите 0,5 ч. ложки морской соли в 1 стакане теплой воды и в несколько приемов наносите «морскую воду» ватным тампоном на кожу, пока она не закончится. После этого умойтесь чистой фильтрованной прохладной водой.

Если вы заметили на своем лице прыщик, смешайте немного морской соли с водой, чтобы получилась паста, и нанесите ее на воспаленное место. На чувствительной коже держите пасту не более 10 минут, а на коже потолще и пожирнее можно оставить ее на час, чтобы соль проникла глубоко в воспалившиеся поры и обеззаразила их.

КРЕМ, ВОЗВРАЩАЮЩИЙ МОЛОДОСТЬ

Распустились первые листочки и выросла первая зелень. Пришла пора готовить домашний крем, который поможет вернуть молодость коже лица и шеи.

(Крем подходит женщинам старше 30 лет.)

Смешайте 1 ст. ложку кашицы из орехов лещины, 10 капель сока крапивы, 10 капель сока одуванчика, 1 ст. ложку оливкового масла и 1 сырое яйцо.

Переложите крем в чистую и продезинфицированную стеклянную или пластиковую баночку и держите его в холодильнике.

Наносите крем каждый вечер сразу после очищения кожи на 30-40 минут, затем смывайте теплой водой.



ВСЕ БЕЗ ОСТАТКА

Хотите зрительно увеличить глаза и сделать свой взгляд распахнутым? Нанесите подводку на внутреннюю сторону века прямо по линии роста ресниц.

Правда, такую подводку очень тяжело удалить до конца и оставлять на коже нельзя, потому что на веках она особенно чувствительная.

Используйте для удаления подводки не тампон, а ватную палочку и самое нежное очищающее средство.

Некоторые используют для этой цели гель для интимной гигиены, потому что он не раздражает слизистую, но его надо очень тщательно смывать.

УЛУЧШИТЕ СВОЙ КРЕМ

У каждой из нас есть дневной и ночной крем. Но иногда они не могут решить некоторые проблемы кожи. В этом случае достаточно добавить в ваш привычный крем кое-что из аптечных препаратов.

● Например, если вам нужно усилить антивозрастное действие крема, добавляйте в разовую порцию немного геля «Солкосерил».

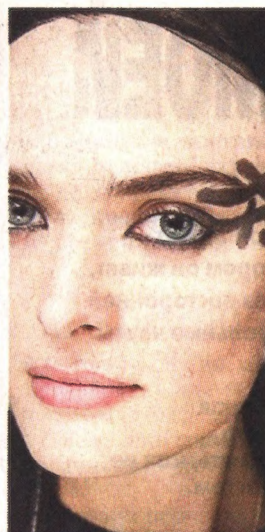
Крем с добавлением этого лекарства отлично омолаживает кожу и разглаживает морщины. На один раз достаточно крема размером со спичечную головку.

● В дни ПМС, когда лицо по утрам отекает, добавьте к дневной порции крема горошинку геля «Троксевазин». Он отлично снимает отеки.

● Хотите, чтобы кожа стала более эластичной и упругой? Добавляйте в порцию крема половинку растолченной таблетки янтарной кислоты. Если крем густой, порошок кислоты лучше развести парой капель кипяченой воды. Если крем жидкий или гелеобразный, достаточно просто перемешать его с порошком.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





МАКИЯЖ: МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

В новом сезоне остаются актуальными некоторые прошлогодние тенденции: айлайнер, наносимый по внутреннему краю нижнего века, блестящий, дымчатый и розовый макияж, а также коричневые тени разных оттенков. Хотите попробовать самые модные оттенки? Они перед вами!



Акварель. Нежная палитра теней разных цветов поможет создать весенний образ.

Акцент на губах лучше всего сделать с помощью яркой помады красных и сиреневых тонов.

Блестки на веках — прекрасная идея для летних вечеринок.

Граффити — рисунки на веках, сделанные угольно-черным айлайнером — новинка сезона.

«Золотой» макияж — с использованием золотистых теней, тонального крема с эффектом сияния и блестящей помады.

«Золотая» помада — эффектный прием для вечернего выхода.

Изысканные брови — деликатные, неяркие, ухоженные.

Неоновые тени и подводка — оригинальная идея для тех, кто хочет быть в центре внимания.

Пастельный макияж — для создания нежного весеннего образа.

Разноцветные крылья — подводка с удлиненными краями к вискам самых разнообразных цветов, с блестками и без.

Черные стрелки в виде вытянутых треугольничков — классика макияжа в новом исполнении.

Цветные брови и тени — для тех, кто во всем стремится к оригинальности.

Ягодная помада — яркая и сочная — сделает образ притягательным и кокетливым.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



«НО В ПАМЯТИ МОЕЙ ТАКАЯ СКРЫТА МОЩЬ...»

Человеческий мозг организует жизнь. Но если он теряет способность запоминать и помнить, тело, в котором он живет, превращается в растение, неспособное жить без посторонней помощи, ведь именно память хранит индивидуальные черты нашей личности и делает нас людьми.

Многие считают, что хорошая память — врожденная способность, но это не так. Память можно и нужно тренировать. Поговорим о том, как работает память, как ее можно развить и как не дать ей угаснуть с возрастом.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Если вы собираетесь готовиться к экзаменам дома, советуем ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета. Они повышают интеллектуальную активность и улучшают запоминание. Достаточно в комнате повесить картинку в этих тонах.

ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

Незря уроки в школе длятся 40–45 минут, а потом следует перерыв. Физиологи установили, что именно столько времени память работает на полную мощь, а потом ее возможности падают, поэтому нужен перерыв. Неважно, что вы давно не школьник, если надо запомнить большой объем информации, работайте как в школе: 40 минут учите, потом 10 минут отдыхайте (желательно, активно двигаясь).

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПРИЛЕЧЬ?

Знаете ли вы, что человек запоминает информацию лучше, когда лежит? В положении лежа к мозгу интенсивнее приливает кровь, и работа памяти улучшается. Хотите что-то выучить быстро — учите лежа. Только не засните.

ТРЕНИНГ НА ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Бывают моменты, когда жизненно важно что-то вспомнить, но волнение мешает сосредоточиться. Кончиками пальцев обеих рук прикоснитесь ко лбу над бровями. Выровняйте дыхание, держите пальцы на лбу и думайте о том, что именно хотите вспомнить. Приток крови к мозгу усилится, и он начнет работать активнее.

ИЗМЕНИТЕ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Измените привычные действия, доведенные до автоматизма: наденьте часы на другую руку, чи-

стите зубы, держите ложку и вилку в неудобной руке, читайте вверх ногами. Если вы будете тратить на непривычные действия хотя бы 15–20 минут в день, вы значительно ускорите работу мозга, направленную на запоминание.

ХАОС И СТРЕСС — ВРАГИ ПАМЯТИ

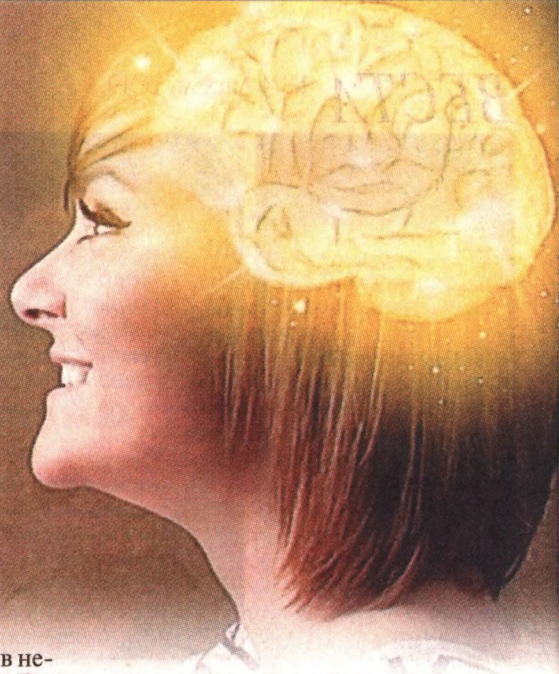
Память — хорошо отлаженная машина, а стресс выбивает ее из колеи, и она начинает давать сбой, запоминать и вспоминать становится трудно. А еще на память плохо влияет хаос. Как любой хорошо организованный механизм, память не переносит беспорядка. Система и порядок в делах, отношениях, на рабочем месте и в доме — залог хорошей памяти. И пусть это будет понятный только вам порядок, главное, чтобы он был.

ПОМНИТЬ — ХОРОШО, ЗАБЫТЬ — ЕЩЕ ЛУЧШЕ

Для нормальной работы мозга и хорошей памяти надо уметь не только запоминать, но и забывать. Наша память так устроена, что может хранить в себе каждую секунду нашей жизни. Но нам не нужно всегда помнить каждое прожитое мгновение, поэтому важно избавляться от информации, ставшей ненужной. Эту функцию выполняют специальные белки — протеинфосфатазы, которые отвечают за забвение.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Человек способен запоминать, когда еще находится под сердцем у матери. В 20 недель он, может быть, не понимает, но помнит, что с ним происходит.
- Кофеин не способствует улучшению памяти, а лишь кратковременно повышает концентрацию внимания.
- Память четырехлетнего ребенка и взрослого человека имеет одинаковый объем, просто у ребенка она пока не развита.



■ Звуки больше способствуют развитию мозга, чем мысли. Хотите что-то запомнить накрепко — проговорите это вслух или расскажите кому-то. Заставляйте детей рассуждать и читать вслух.

■ Память развивается без нашего участия до 25 лет, причем, наилучшие параметры памяти у 19–20 летних. После 25 лет память надо развивать и тренировать уже сознательно.

■ У «жаворонков» наилучшая продуктивность умственного труда и памяти с 8 до 12 утра, у «сов» — с 8 до 12 вечера.

■ Феномен дежавю связан с генетической памятью. Верите в реинкарнацию и переселение душ? Считайте, что это произошло в вашей прошлой жизни. Не верите? Значит, это случилось с кем-то из ваших родственников.

■ Учитесь читать быстро. При быстром чтении запоминается 80% прочитанного, а при традиционном — всего 60%. К тому же, при быстром чтении меньше устают глаза.

В следующем номере «ВЕСТЫ» мы расскажем, как научиться быстрому чтению.

■ Для улучшения долговременной памяти и воспоминаний время от времени наслаждайтесь ароматом розмарина.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАПОМИНАНИЯ — АССОЦИИАЦИИ

Запоминайте события и информацию всеми органами чувств: зрительно, на слух, на ощупь. Запомните, чем в тот момент пахло, какая была погода, во что вы были одеты. Создайте некий образ, который будет ассоциироваться с тем, что необходимо оставить в памяти надолго. Чем больше у вас будет таких «привязок», тем прочнее запомните и быстрее вспомните. Достаточно будет ощутить тот же запах,

надеть ту же одежду или попасть в то же место.

ФЭЙСКОНТРОЛЬ ДЛЯ ПАМЯТИ

За полученную в течение дня информацию отвечает кратковременная память. Ночью во время сна она фильтрует факты и самое необходимое откладывает на хранение в долговременную память, а ненужное отдает на растерзание «белкам забвения». Именно поэтому нельзя пренебрегать сном — для нормальной работы памяти необходимо спать 9 часов. Но даже то, что наверняка хранится в долговременной памяти, не так просто бывает отвлечь извлечь.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПОМИНАНИЕ

Чтобы уметь оперировать воспоминаниями и извлекать их из памяти при первой необходимости, надо научиться вспоминать. Вам подойдет такое упражнение.

Перед сном лягте в тишине, прикройте глаза и попробуйте в самых мельчайших подробностях вспомнить прошедший день, включая название зубной пасты, которой вы чистили зубы утром, цвет автобуса, на котором ехали на работу, и количество людей, которые стояли перед вами в очереди в кассу магазина, а желательнее еще их лица или хотя бы одежду. Если тренировать память таким образом по 30 минут каждый день в течение какого-то времени (у каждого человека оно разное), можно добиться, чтобы подробности сами «приходили в голову», как бы без вашего участия. Тогда вы с легкостью сможете извлечь из своей памяти любую, даже незначительную, информацию.

Такое упражнение полезно в любом возрасте, но пожилым людям оно помогает еще и оживить жизненные впечатления.

ЗАПОМНИТЬ НАВСЕГДА

Хотите твердо запомнить какие-то сведения или события, возвращайтесь к ним пять дней подряд, вспоминая и повторяя. Тогда эта информация наверняка попадет в хранилище долговременной памяти. А если будете заставлять себя вспоминать ее время от времени, она останется там навсегда.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАМЯТИ

После пробуждения многие делают зарядку для тела, но неплохо было бы делать и зарядку для памяти. Ее можно совмещать с другими привычными утренними действиями.

- Через 5-10 минут после пробуждения как можно быстрее просчитайте от 100 до 1.
- Повторите алфавит, для чего не задумываясь, называйте слово на каждую из букв алфавита. Не смогли сходу назвать слово, не останавливайтесь, здесь важен темп.
- Назовите по 20 женских и мужских имен.
- Выберите любую букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся на эту букву.
- Закройте глаза и медленно сосчитайте до 20.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ САМАЯ ПРОЧНАЯ

Визуальную информацию мозг воспринимает быстрее и сохраняет прочнее, потому что нервы, идущие от глаза к мозгу, в 20 раз толще, чем те, что идут к мозгу от уха. Именно поэтому в последние годы во многих сферах человеческой деятельности особенно популярными стали графики, таблицы и схемы.

МУЗЫКА И СТИХИ — ДЛЯ ПАМЯТИ

Запоминая стихи, мы стимулируем творческие механизмы памяти, так как процесс заучивания помогает ускорить и облегчить процесс запоминания более сложной информации. А музыка и медитация, наоборот, позволяют памяти полностью расслабиться, но только в том случае, если вы слушаете музыку ради музыки, а не как фон, занимаясь другими делами. Релаксация от музыки позволяет памяти потом работать с большей эффективностью.

МЕЛКАЯ МОТОРИКА — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Любое рукоделие: вязание, бисероплетение, вышивание, шитье, выжигание, выпиливание, работа с кожей — все это отлично тренирует



память и стимулирует работу мозга. Чем больше пожилые люди занимаются рукоделием, тем дольше они сохраняют ясную память и легче усваивают новые знания.

ЗАНЯТИЕ МУЗЫКОЙ — ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Считается, что профессиональные музыканты обладают отличной памятью и не теряют ее с возрастом. А причина в том, что в течение всей своей жизни они развивают все три вида памяти одновременно: мышечную, работая пальцами, зрительную, быстро считывая ноты с листа, и слуховую.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ПАМЯТИ

Вдетстве, юности и среднем возрасте для улучшения памяти достаточно только тренировок, а вот, в пожилом возрасте к тренировкам желательнее добавить витаминотерапию. Наиболее полезны для памяти витамины группы В.

В1 приостанавливает процесс старения клеток мозга, улучшает ясность мышления.

В3 снижает проявление симптомов болезни Альцгеймера.

В6 улучшает запоминание, способствует быстрее думать и соображать.

В8 способствует усвоению глюкозы, дающей энергию для мыслительных процессов.

В9 ускоряет и усиливает насыщение клеток мозга кислородом, без которого он не может не только работать, но и существовать.

В12 не позволяет увядать функциям мозга, восстанавливает нервные клетки мозга.

Для пожилых людей, которые особенно заинтересованы в сохранении памяти, также важны витамины С и Е.

Витамин С защищает мозг от утраты памяти и сохраняет живость ума, а витамин Е — бережет нервные окончания от возрастных изменений и положительно влияет на сохранение памяти в пожилом возрасте.

Главное, в погоне за улучшением памяти не принимать витамины бесконтрольно. Суточные дозы витаминов должен определять врач.

Подготовила Галина УШАКОВА



У меня обнаружили гонорейный пельвиоперитонит. Лежала в больнице, прошла курс инъекций и капельниц. Напишите, пожалуйста, что это за заболевание.

Гонорейный пельвиоперитонит — воспаление брюшины малого таза, вызванное гонококком. Возникает перитонит после того, как возбудитель инфекции вместе с содержимым маточных труб попадает в брюшину малого таза. Инфекция может распространиться и по лимфатическим сосудам.

Гонорейный пельвиоперитонит может быть закрытым и открытым.

При открытой форме воспалительный процесс локализуется в брюшине малого таза, но распространяется по всей брюшине. При закрытой форме он изолирован от здоровых органов спайками и различными сращениями.

Проявляется заболевание сильными болями внизу живота, высокой температурой тела, рвотой, задержкой стула и газов.

Лечение обычно проводится в условиях стационара с применением антибиотиков, противовоспалительных, противогрибковых и антигистаминных средств, а также витаминов.

После стихания воспалительного процесса назначают физиотерапевтические процедуры и препараты для повышения иммунитета.



В 1981 году Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за открытие, что полушария мозга отвечают за разные мыслительные процессы: левое — за последовательность, логику и структуру, а правое — за интуицию, творчество, воображение и образы. Понятно, что человек, у которого активно работают оба полушария, развивается быстрее и гармоничнее. Обычно от природы у каждого из нас одно полушарие развито больше другого. Но это не значит, что отстающее полушарие нельзя развивать.

Как известно, левое полушарие мозга связано с правой стороной тела, а правое полушарие — с левой стороной. Протести-

ровав многих детей и взрослых, ученые пришли к выводу, что самый простой способ не только развить нужное полушарие, но и научить оба работать синхронно — зеркальное рисование.

Заставляя ребенка рисовать двумя руками одновременно, вы разовьете в нем сверхспособность к обучению, которая поможет ему получать новые знания и навыки намного легче, быстрее и эффективнее.

Если ваше чадо уже подходит к школьному возрасту, и вы хотите развить в нем эти качества, скопируйте любой четкий симметричный рисунок и проведите на нем ось симметрии, чтобы ребенок видел, что какой рукой он должен

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 18 лет. Замучили бородавки на руках! Пила ацикловир по полгода, удаляли азотом: все равно они снова появляются. Хожу, как жаба, стесняюсь людям руку подать. Как можно вылечить эту заразу?

А недавно я прочитала, что папилломавирус вызывает рак шейки матки. Может ли инфекция с рук перейти на шейку?

Начну с конца вопроса. Вирус папилломы человека действительно служит индуктором рака шейки матки. Но это не относится к его типам, которые вызывают бородавки на руках. Таким образом, с рук на шейку он никак не перескочит.

Упорные бородавки могут быть на фоне иммунодефицита, а могут быть и без него. Поэтому для начала необходимо оценить состояние иммунной системы. Для этого не обязательно сразу кидаться делать дорогие анализы типа развернутой иммунограммы. Достаточно общего анализа крови, где лейкоцитарная формула (количество нейтрофилов, лимфоцитов, эозинофилов, моноцитов) отображена не только в процентах, но и в абсолютных значениях. Если количество всех компонентов белой крови соответствует нормальным показателям, значит, с иммунитетом все не так плохо. В этом случае можно проводить лечение. «Ацикловир», кстати, на папилломавирус не действует. В данном случае я бы рассмотрела лечение другими препаратами, например, «Аллокин-альфа». Но этим должен заниматься доктор.

Если же есть отклонения в количестве лейкоцитов, то это повод посетить терапевта и иммунолога, чтобы найти причину.



рисовать. Кстати, заниматься этим интересным делом можно в любом возрасте. Но это только на первый взгляд кажется простым. Если ребенок справляется с рисунком на 40-45%, это уже хорошо, не давите на него, не заставляйте рисовать через силу, лучше повторяйте уроки рисования чаще, но не каждый день. 2-3 раз в неделю более чем достаточно.

Наиболее полезным такое рисование будет для маленьких детей с нарушениями запоминания, внимания, гиперактивных

малышей и детишек с чертами аутизма. Для них особенно важна связь между полушариями. Именно для них мы и предлагаем рисунки (см. иллюстрацию), которые надо рисовать. Не все они вертикально симметричны, часто пальчики надо двигать навстречу друг другу. Таких проблемных малышей не обязательно заставлять рисовать, пусть они просто водят пальчиками по нарисованному вами. И не забывайте, что первое время вам придется держать малыша за ручки и помогать ему.



ОТВЕТЫ мамам

У меня подрастает внучка. Очень хочу сделать ей подарок. Расскажите, когда лучше прокалывать ребенку ушки и как сделать эту манипуляцию максимально безопасной.

Строгих рекомендаций на этот счет нет, однако педиатры советуют прокалывать уши в том возрасте, когда ребенок сможет самостоятельно ухаживать за местом прокола. Это лучший способ снизить риск инфицирования. Есть исследования, которые указывают на более частое формирование келоидного рубца, если уши были проколоты ребенку в 11 лет и позже. Убедитесь в

соблюдении правил асептики/антисептики в помещении, где планируете манипуляцию. Сейчас ее проведение возможно с помощью как иглы, так и специального пистолета.

Какие выбрать сережки? Ученые рекомендуют в качестве первых сережек выбирать золотые «гвоздики», чтобы снизить риск аллергических реакций и воспаления в месте прокола, а также серьги из титана и хирургической стали.

Как ухаживать за ранкой? Трижды в день протирайте место прокола спиртом или наносите антибактериальную мазь в течение нескольких дней после манипуляции. Сережки должны оставаться в проколах на протяжении 4-6 недель и аккуратно прокручиваться в ранке каждый день. Старайтесь не трогать места проколов — кроме моментов обработки 1 раз в день. Мойте руки перед обработкой места прокола. Старайтесь не задевать сережки расческой, телефоном, наушниками и другими предметами.

По возможности избегайте купания на время заживления ранок в бассейнах, СПА, открытых водоемах.

Что должно насторожить? Следите за признаками развития инфекции: усиление боли, покраснение, отечность, появление гноя — поводы для визита к врачу.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА



У меня остроконечные кондиломы и ВПЧ 16/18 типа. Сейчас беременна (12 недель). Читала, что ребенок может при рождении заразиться вирусом, и у него будет папилломатоз и рак гортани. Можно ли во время беременности вылечить эту инфекцию, чтобы предотвратить заражение малыша?

В этой ситуации очень много всяких «если». Дело в том, что вылечить вирусную инфекцию гарантированно пока никому в мире не удалось: ну не умеем мы пока вирусы убивать. Это с одной стороны. А с другой — со многими вирусами иммунная система разбирается сама и довольно эффективно. Вирус папилломы человека — как раз из тех вирусов, который может быть изгнан из организма силой его собственного иммунитета. Но только если тот сработает, а это тоже никто гарантировать не может.

Поэтому в Вашей ситуации нельзя ничего гарантировать, а нужно решать строго индивидуально. Возможно, это будет удаление кондилом с последующим лечением, а возможно, и родоразрешение путем кесарева сечения, чтобы предотвратить инфицирование ребенка.

МАМЫ СОВЕТУЮТ: НЕ СОЗДАВАЙТЕ ОСОБЫХ УСЛОВИЙ

У меня два сына, у которых разница — три года. Когда я укладывала их спать днем, старалась закрывать шторы, чтобы солнечный свет не проникал в комнату, а утром не будил раньше времени, выключала телевизор, убирала звук телефона, отключала дверной звонок, мужа заставляла сидеть тихо, как мышь. Да, мальчишки быстро засыпали и долго спали. А потом наши соседи начали ремонт. Рабочие имеют право работать только днем, поэтому весь день мы слышали постоянный стук, шум, звук работающего перфоратора. Сначала мои дети плакали и не могли уснуть, а через три дня природа взяла свое, и они уснули под звук перфоратора.

С тех пор я перестала создавать им особые условия. Теперь они не просыпаются даже при сильном шуме, и эта привычка очень помогла им, когда они пошли в детский сад. **Арина, 26.**



ИГРУШКА-ДУБЛЕР

Наш пес погрыз любимого зайца моей дочери. Как раз того, без которого она не ложилась спать и которого брала с собой даже в магазин. Потом я неудачно постирала миньона, через некоторое время наш папа случайно наступил на ее любимую машинку. По каждому поводу дочь устраивала трехдневную истерику. Теперь, покупая ей какую-то игрушку, я наблюдаю какое-то время, и если она превращается в любимую, по возможности покупаю вторую такую же. Я называю их игрушки-дублиеры. Тех дублиеров, которые оказались невостребованными, дарим племянникам или детишкам наших друзей и знакомых. **Светлана, 29.**

Подготовила Галина УШАКОВА

Веками женщины жили, выходили замуж, рожали детей и знать не знали ни о каком ПМС. В начале прошлого века детей женщины рожали реже, зато много двигались, ели здоровую еду, а экология была гораздо лучше. А к концу века жизнь настолько изменилась, что ПМС стал настоящим бичом для женщин фертильного возраста. А раз от этой напасти никуда не деться, прочтите, как пережить эти несколько дней каждого месяца.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ЛАВАНДА СНИМЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ...

Поможет масло лаванды. Нанесите несколько капель эфирного лавандового масла на свою подушку, обнимите ее и вдыхайте ароматные пары.



...ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО – БОЛЬ

Облегчить, а то и снять боли в животе помогут 3 капли эфирного масла шалфея, если растереть его в ладонях с 0,5 ч. ложки растительного масла и нанести круговыми движениями на живот перед сном.

...ЗВЕРБОЙ – ДЕПРЕССИЮ

Недавние исследования показали, что любимый многими звербой обладает и свойствами антидепрессанта. Заваривая чай, не забудьте положить в чашку веточку этого растения.

...ТРАВЫ – БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Снять ноющую боль в области поясницы поможет расслабляющая ванна с отваром мяты или ромашки (или с ментолом или эвкалиптом). После ванны можно втереть в область поясницы немного масла с экстрактом этих же растений.

БИЧ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

- 85% женщин испытывают ПМС. Пик приходится на возраст 30-35 лет.
- В среднем за жизнь женщина переживает от 450 до 480 ПМС разной степени тяжести.
- Всего медики насчитывают около 200 проявлений ПМС.
- Группа риска ПМС: женщины европеоидной расы, занимающиеся интеллектуальным трудом, живущие в больших городах, находящиеся в стрессе, имевшие аборт и выкидыши.
- Только 10% женщин нуждаются в лечении этого синдрома гормональными и психотропными препаратами.

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

Чтобы в организме не накапливалась лишняя жидкость, примерно за неделю до начала критических дней начните недосаливать пищу. Но исключать соль совсем нельзя. Перед менструацией женщины теряют натрий, а его недостаток может усугубить усталость и вызвать головокружение.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОТЕКОВ

Ромашковый чай, обладающий слабым мочегонным действием, минеральная вода без газа с ломтиком лимона или настойка календулы (10-20 капель аптечного препарата на стакан воды), выпитая перед сном, поможет снять одутловатость лица и отеки в этот период. Поможет и ванна с горчицей и имбирем: достаточно смешать 2 ч. ложки молотого имбиря с 2 ч. ложками горчичного порошка на ванну.



ЧТОБЫ ГРУДЬ НЕ БОЛЕЛА

Самое лучшее средство от набухания и болезненности груди — красная рыба, приготовленная на гриле. Содержащиеся в ней жирные кислоты помогают избавиться от этих симптомов. Обязательно включайте рыбу в свой рацион накануне критических дней. Попробуйте также «бабушкино средство», компресс из капустных листьев. Отварите большие капустные листья до мягкости, слегка остудите их и приложите к груди. Держите до остывания.



НЕ ДАВАЙТЕ ПРЫЩАМ ШАНСА

Во второй половине менструального цикла пользуйтесь гелями и пенками для умывания с антибактериальными свойствами. А дневной крем лучше — для жирной кожи: в это время кожа вырабатывает больше кожного сала. Вам пригодятся матирующие эмульсии и лосьоны, регулирующие выработку жира. Забудьте о скрабах и отшелушивающих кремах — это время не подходит для чистки лица.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Если ПМС сопровождается болью в нижней части живота, снимите ее с помощью точечного массажа. С помощью лейкопластыря приклейте к активным точкам по семечку винограда, яблока или груши. Они обладают огромной жизненной силой, и постоянно нажимая на нужные точки, будут снимать болевой синдром.

- Точка матки расположена на тыльной стороне ладони между средним и безымянным пальцем.
 - Точка яичников находится по центру ногтевой фаланги указательного пальца, а точка гипофиза на том же месте мизинца.
- Приклеенные к точкам семена можно носить несколько дней.

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Чтобы снять боли внизу живота, помассируйте себе щиколотки в области ахиллесова сухожилия.



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Врачи советуют в дни действия ПМС отказаться от алкоголя, но бокал хорошего красного сухого вина воздействует на те же рецепторы, что и прогестерон, которого в организме в это время не хватает. Вино уменьшает чувство тревоги и расслабляет мышцы. Но выпить можно не более бокала, к тому же, имейте в виду, что алкоголь таким образом действует не на всех женщин.

Старайтесь не уменьшать количество потребляемой жидкости. Это может привести к обезвоживанию. Просто не пейте много на ночь.



ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ ТЕМ, КТО РЯДОМ

Если вы не хотите, чтобы от перепадов вашего настроения страдали дорогие вам люди, облегчите в этот период жизнь и себе, и им.

- Объясните мужу, что в это время вас лучше оставить в покое и не требовать от вас изысканного завтрака или идеального порядка в квартире.
- Не планируйте на эти дни мероприятия, требующие от вас лишних усилий: генеральная уборка, прием гостей. Роль хозяйки в эти дни — не для вас.
- Постарайтесь заняться в это время чем-нибудь приятным и успокаивающим, например, шопингом, вязанием или пересадкой растений. Отлично помогают прогулки в одиночестве. Его просто требует организм, в котором в это время повышается уровень тестостерона.



ОСТОРОЖНО, ПМС!

В некоторых странах ПМС у женщин считается смягчающим обстоятельством, которое принимается во внимание даже в судебных разбирательствах, когда женщины проявляют агрессию, склонность к насилию, могут украсть какую-то мелочь в магазине, попасть в аварию. На эти дни обычно приходится начало бракоразводных процессов, появляется стремление сверить свою жизнь с астропрогнозом, желание сходить к психологу. Принимая важные решения, помните, что перед месячными снижаются умственные способности. Избегайте в это время лечения зубов или эпиляции: чувствительность к боли повышается, а анестезия действует хуже. В эти дни противопоказана физиотерапия, посещение бани и сауны, горячий душ и ванна, любые виды обертываний.

ПИЩЕВОЙ ЗАПРЕТ

Первое всего в период ПМС следует отказаться от любых диет. Особенно вредна молочная, организму во время менструации может не хватить кровоостанавливающих веществ, и процесс затянется.

Откажитесь от говядины, содержащиеся в ней эстрогены сейчас ни к чему.

Ешьте меньше сахара: он выводит из организма магний, а его недостаток приводит к головной боли.

Острые и пряные блюда вызывают прилив крови к низу живота и усиливают болевой синдром, их надо ограничить максимально.

Такие богатые серотонином продукты, как кофе, шоколад и сыр, не совсем подходят для периода ПМС. Они способны спровоцировать тревожное состояние, учащенное сердцебиение и даже мигрень.



ЙОГА ИЗБАВИТ ОТ БОЛИ И СТРЕССА

Занятия йогой помогают снять физическое и душевное напряжение, а также снизить болезненные ощущения в области спины и живота.

Например, упражнение «кобра».

Лягте на живот и обопритесь ладонями о пол точно под плечами, предплечья лежат на полу. Упираясь ладонями в пол, медленно оторвите плечи и голову от пола и поднимите корпус вверх, как бы вытягивая позвоночник. Низ живота остается на полу. Задержитесь в этой позе на 1-2 минуты, при этом дышите глубоко.



СПИ, МОЯ РАДОСТЬ, УСНИ

Во время ПМС женщине необходимо выспаться, значит, спать не менее 8-9 часов. Нехватка сна вызывает тревожное состояние, отрицательные эмоции, повышает раздражительность.



ВИТАМИННАЯ ТЕРАПИЯ

В такое время витамины просто необходимы женскому организму.

Витамины группы В регулируют уровень эстрогенов, витамин С помогает справиться с напряжением, витамин Е уменьшает болезненные проявления ПМС и поднимает настроение. За 10 дней до менструации начинайте пить через час после завтрака по 0,4 г витамина Е. Но больше всего женский организм нуждается в фолиевой кислоте. Она улучшает эмоциональное состояние, мыслительную деятельность, повышает настроение.

УЗНАЕМ ВРАГА ПО... КАЛЕНДАРЮ

Как узнать, что такое для вас это ПМС: дурное настроение или реакция на смену погоды? Ведите дневник. В течение 3 месяцев заносите в него все неприятные симптомы за 10 дней до месячных. Вы будете знать, к чему готовиться, а если симптомы ПМС появятся в неположное время, поймете, что следует обратиться к врачу — они могут быть сигналом болезни.

ОСТОРОЖНЕЕ С ЛЕКАРСТВАМИ

Поскольку ПМС заканчивается менструацией, старайтесь в эти дни не лечиться аспирином и парацетамолом. Не принимайте их ни отдельно, ни в составе препаратов от гриппа и простуды, из которых делают горячие напитки. Оба эти лекарства так сильно разжижают кровь, что месячные могут превратиться в маточное кровотечение.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ЧЕРНИКА ИЛИ ГОЛУБИКА?

В наших садах с каждым годом появляются все новые и новые плодовые растения. Вот и теперь все узнали о высокорослой чернике.

Но многие недоумевают, узнавая, что высота ее кустов колеблется от 1 до 4 метров. А дело в том, что это не черника, а голубика, так как в Северной Америке и Канаде, где она введена в культуру и имеет множество сортов, голубику называют черникой.

Дикая голубика растет повсеместно в лесной зоне рядом с черникой. Дикая голубика не бывает выше метра, а ее продолговатые ягоды крупнее нашей лесной черники раза в три.

Она отличается зимостойкостью и неприхотливостью, но в садах расти не будет, так как никто не разрабатывал технологию ее выращивания. Зато садовая голубика из США и Канады прекрасно растет в условиях нашей средней полосы. Но и у нее есть особенности выращивания, и самый главный из них — это требование кислой почвы.

Для приготовления смеси земли с кислой реакцией пользуются верховым торфом, рубленной зеленой хвоей, хвойными опилками и др. Так, можно взять 5 частей верхового торфа, 2 части садовой земли и 1 часть речного песка. Или 3 части верхового торфа, 2 части низового торфа, 1 часть опилок и 1 часть песка с добавлением рубленной зеленой хвои. Можно воспользоваться готовой смесью для азалий, клюквы или рододендрона, которая имеет кислую реакцию, подходящую и для голубики (3,5-5,5 Ph).

Голубика не будет расти рядом с сорняками. Земля должна быть абсолютно чистой от них, а место посадки должно быть солнечным и защищенным от ветра.

Расстояние между растениями от 60 до 120 см и более, если кусты высокие.

При густой посадке лучше копать не ямы, а траншеи шириной 70-80 см и глубиной 40-50 см.

Лучшее время посадки — весна. Кустики можно заглубить на 3-4 см, обильно полить и замульчировать опилками, торфом, хвойным опадом, крошкой коры сосны, рубленной хвоей слоем в 10 см. Органику не применяют ни как мульчу, ни как удобрение, ни как подкормку.

Кустики могут зацвести уже на второй год, но первые цветки следует оборвать. Голубика будет давать урожай регулярно в течение

нескольких десятилетий, так как куст живет от 50 до 90 лет.

Ягоды черные, с сильным голубым налетом, округлые, мякоть белая. Красящие вещества, как у лесной черники, отсутствуют.

Урожай со взрослых кустов могут составлять от 5 до 10 кг. Размножают голубику семенами, делением кустов и одревесневшими черенками.

Чтобы посеять голубику семенами, отбирают крупные спелые ягоды, разминают их и отмывают семена водой. В каждой ягоде находится несколько десятков мелких семян. Их подсушивают на чистом листе бумаги и сыпают в пакетик. Хранят до посева при комнатной температуре.

В середине января семена смешивают с небольшим количеством речного песка, смачивают водой и держат в холодильнике при температуре +2-5° 3 месяца.

В апреле семена высевают на грядку в бороздки, заделывая на глубину в 1 см.

На следующий год сеянцы пересаживают в школку на дорастивание, соблюдая расстояние в 20 см, или высаживают в отдельные горшочки или контейнеры.

Во всех случаях почва должна соответствовать требованиям растения, то есть быть слабо-кислой.

Для размножения голубики одревесневшими черенками в марте здоровые однолетние побеги делят на отрезки в 12-15 см и хранят в холодильнике во влажных опилках около месяца при низкой, но положительной температуре.

В апреле черенки высаживают на грядку с наклоном в 12-15 см. Поверхность грядки мульчируют кислым верховым торфом. При тщательном уходе (частом поливе, регулярной прополке и рыхлении почвы) весной следующего года саженцы можно пересаживать на постоянное место.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



ОКОПНИК

лекарственный

L. (incl. S. tanaicense Stev.)

Окопник лекарственный — многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых с черным коротким корневищем и длинными толстыми корнями. Стебель высотой 30-100 см, листья продолговатые, длиной 10-15 см и шириной 3-5 см. Шершаво-волосистые стебли и листья собраны в густые завитки, образующие на верхушке стебля общее метельчатое соцветие. В каждом цветке трубчато-колокольчатый венчик, в 1,5-2 раза длиннее чашечки, пурпурный или фиолетовый в начале цветения, потом синеющий, голубеющий или белеющий. Плод при созревании распадается на 4 орешка. Цветет в мае-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Окопник — европейское растение, в России встречается во многих областях европейской части страны и Западной Сибири. Растет в оврагах, канавах, по долинам рек и ручьев, на сырых лугах, в лесах, зарослях кустарников, на окраинах болот.

Лекарственное сырье — корни, иногда свежие листья. В корнях окопника содержатся дубильные вещества, слизь, смолы, инулин, органические кислоты и эфирное масло. Все части растения содержат ядовитые алкалоиды — циноглоссин и консолидин, которые в больших дозах парализуют центральную нервную систему.



Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы, моют в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной до 20 см и сушат под навесом или в сушилке при 40°. Хранят в деревянной таре или в мешочках до 3 лет.

Средства из окопника обладают противовоспалительным, смягчительным, слабым отхаркивающим, кровоостанавливающим свойствами, а также возбуждающим дыхание, повышающим тонус мускулатуры кишечника и матки, усиливающим регенерацию поврежденных тканей, ускоряющим заживление переломов и восстанавливающим поврежденную надкостницу.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При воспалении слизистой оболочки рта, туберкулезе легких и болезнях почек принимают настой корня окопника на горячем топленом молоке, выпаривая его в печи или духовке в течение 6-7 часов, но не доводя до кипения, так как от этого в корне разрушаются полезные вещества. Для его приготовления берут 10 г измельченного корня на 1 стакан молока. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Молоко можно заменить горячей водой. Способ приготовления и применения тот же.

К кровоточащим ранам прикладывают порошок из высушенного корня окопника.

При носовом кровотечении в нос вкладывают тампон, пропитанный соком корня (стебля), или порошок.

При переломе или туберкулезе костей больные места обкладывают истолченной массой из свежего корня. Сухой корень размачивают.

При опухолях матки принимают окопник в молоке: 50 г корней натирают на терке, заливают 0,5 л спирта и

настаивают 2 недели. Принимают по 15 капель на 1/2 стакана молока или теплой воды за 1,5 часа до еды.

При насморке в ноздри втягивают свежий сок растения.

При болях в области желудочно-кишечного тракта, а также для улучшения пищеварения и ускорения эпителизации пораженной слизистой оболочки применяют настой: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте (духовке или печи) в течение 4-6 часов, затем процеживают через плотную ткань и принимают по 2 ст. ложки 6 раз в день перед едой.

При фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах и гнойных поражениях костей применяют следующее средство: 2 ст. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 минут, процеживают, а когда отвар остынет, используют для промываний, примочек и компрессов.

Вместо отвара для лечения тех же болезней применяют мазь: 2 ст. ложки корней окопника растирают с 2-3 ст. ложками несоленого свиного смальца. Мазь можно использовать при болях в ампутированных культях.

При бактериальной дизентерии и злокачественных новообразованиях различной локализации 2 ч. ложки свежих корней настаивают 8 часов в 300 мл холодной кипяченой воды, процеживают. Оставшиеся корни заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Затем оба настоя смешивают и принимают по 50 мл 4-6 раз в день за 15 минут до еды. Каждую порцию пьют маленькими глотками.

При затвердениях в молочной железе кормящих женщин в народной медицине Болгарии в виде припарок применяется разваренный корень окопника.

При гнойном пародонтите для полоскания полости рта, при переломах костей и ранениях, воспалениях вен, гнойных воспалениях тканей,

трудно заживающих глубоких ранах, фурункулезе и пр. принимают отвар из корней окопника: 10 г измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, варят в течение 10 минут. Используют для компрессов, припарок, полосканий.

Для профилактики пародонтоза пьют сок из молодых листьев по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При наружных опухолях и тромбозах применяют мазь, которую готовят из корней окопника и равного количества свиного сала: 2 ст. ложки свежих измельченных в кашицу корней смешивают с 2 ст. ложками свиного несоленого жира, настаивают на кипящей водяной бане 30 минут, а затем в полустывшую массу добавляют 1/2 ч. ложки камфорного масла и хорошо перемешивают.

ВНИМАНИЕ! Растение ядовито, поэтому прием окопника внутрь требует осторожности.

Лилия ГЛЕБОВА



ПРИВЛЕКИТЕ ПТИЦ

Апрель — время, когда птицы выют гнезда. Хотите привлечь добровольных санитаров сада? Обеспечьте их строительным материалом. Выложите в сетчатую емкость мелко нарезанную пряжу и кусочки ваты. Травинки и веточки птицы соберут сами, а вы поможете им с утеплителем для гнезд.

Если птицы, живущие в вашем саду, будут охотиться на гусениц и вредных насекомых, возможно, вам почти не придется пользоваться химикатами, и ваш урожай будет экологически чистым.

ПОЛНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Если плоды у яблони, растущей в вашем саду, по каким-то качествам вас не устраивают, но дерево еще достаточно молодое и сильное, вы можете перепривить его полностью и таким образом добиться двойного эффекта: обновить дерево и «поселить» в своем саду тот сорт, какой хотите. Главное, чтобы корни и ствол были здоровыми.

Обрежьте крону, спилите верхнюю часть дерева, а в оставшиеся скелетные стволы привейте за кору по кругу 5-6 привоев на каждый ствол. Не забудьте хорошенько обмазать варом не только места прививок, но и срезы, а потом закрасить их краской.

Такая массовая прививка позволит получить на одном дереве яблоки даже нескольких сортов. Используя разветвленную корневую систему хорошо укоренившегося дерева, привои будут развиваться гораздо быстрее.



РАССАДА В РУЛОНЕ

Хотите получить ранний гарантированный урожай зелени? Не старайтесь высеять ее пораньше в прохладную почву, а посейте семена дома на полоски вспененного полиэтилена.

Нарежьте их шириной 10 см, разложите на столе, насыпьте поверх полосок слой грунта для рассады толщиной 0,7-1 см, хорошенько увлажните его из пульверизатора, разложите семена ближе к одному краю и скатайте полоски рулоном. Несколько рулонов выставьте в широкую емкость засеянным краем вверх и наливайте понемногу воду, чтобы она впитывалась в грунт, пока рассада не достигнет нужного вам размера.

При посадке вы можете закопать всю ленту с рассадой или отделить каждый росток с комочком почвы и посадить отдельно.



В ПОМОЩЬ ПРИ ПОСАДКЕ

Посев семян — дело кропотливое и ограниченное во времени, поэтому в этот период хочется облегчить процесс, заодно сэкономив время и силы. Посмотрите внимательно на приспособления, которые придумали дачники.

● Граблями, на зубцы которых надеты обрезки шланга, вы сможете не только выровнять вскопанный участок под посев, но одновременно провести ровные бороздки на одинаковом расстоянии друг от друга.

● Отрезок водопроводной трубы с прикрепленной емкостью под семена позволит сеять их, не наклоняясь. Засыпать бороздки тоже не придется. Если вы поставите риску, отмечающую глубину задела семян, то получите дружные и одновременные всходы.

Главное, помните, что использование любых приспособлений при посеве требует очень хорошо возделанной и выровненной почвы.



ЯГНЁНОК С КЛУБНИЧНЫМ СОУСОМ

Порежьте 2 стакана свежей или размороженной клубники, смешайте с соком 2 лимонов и цедрой 1 лимона, 1/4 стакана воды, 2 ст. ложками меда и тушите на сковороде, пока клубника не станет мягкой, посолите, поперчите по вкусу. Готовый соус протрите через крупное ситечко.

Каре ягненка на 8 ребер обмажьте смесью соли и перца, выложите на застеленный фольгой противень и жарьте в разогретой до 245° духовке 10 минут, выньте ребрышки из духовки, а температуру в ней уменьшите до 190°. Смажьте ребрышки смесью из 2 ст. ложек дижонской горчицы и 1 ст. ложки очень мелко порезанного зеленого лука. Поверх горчицы нанесите слой панировки из смеси 0,25 стакана панировочных сухарей с 2 ст. ложками сливочного масла до влажной крупки. Руками обомните панировку, чтобы она лучше пристала к мясу. Держите каре в духовке до готовности мяса. Термометр должен показывать внутреннюю температуру мяса в 50°. Выньте каре из духовки и дайте ему 10 минут отдохнуть.

Свежую мяту мелко порежьте, смешайте с клубничным соусом и выложите его на порционные тарелки. Каре разрежьте на порции по 2 ребра и положите мясо поверх соуса.



КЕКС ЧИЗКЕЙК

Растолките 250 г печенья, смешайте с 1 стаканом муки, добавьте 125 г сливочного масла, перемешайте и добавьте столько сметаны, чтобы получилась влажная крупка. Выложите смесь в силиконовую форму для кекса и уплотните, распределив ее по дну и стенкам формы.

Приготовьте крем. Соедините, а затем взбейте вместе 600 г сливочного сыра, 200 г сметаны, 0,5 стакана сливок, пакетик ванильного сахара, 0,5 стакана сахарной пудры, 1 ст. ложку крахмала и 4 яйца.

Выложите крем в форму, разровняйте и выпекайте чизкейк в разогретой до 175° духовке 1 час. Если верх сильно подпечется, накройте его фольгой, но время выпечки не сокращайте. Дайте чизкейку полностью остыть в форме, переверните на блюдо и украсьте сахарной пудрой и свежими ягодами.



ОКОРОК В ГЛАЗИРОВКЕ ИЗ КОЛЫ

Натрите кусок бескостного окорока со шкуркой весом 2-2,5 кг солью, перцем и дайте полежать 1-2 часа, затем выложите на противень и запекайте в разогретой духовке, пока внутренняя температура не достигнет 140-160°. Выньте окорок, снимите шкурку, сделайте на слое сала ромбовидные надрезы, обмажьте смесью из 1,5 стакана коричневого сахара, 2 ч. ложек сухой горчицы и 0,5 стакана очень тонко молотых панировочных сухарей, переверните окорок салом вниз, обмажьте смесью, используя ее до конца. Затем тонко нарежьте окорок острым ножом, прорезая почти до конца, свяжите ломти кулинарным шпагатом, верх окорока украсьте кружками консервированных ананасов и вишенками, прикрепив их с помощью зубочисток. Аккуратно полейте окорок кока-колой из банки и запекайте еще 35 минут, за это время три раза поливайте его соком с противня. Готовый окорок оставьте в духовке на 30 минут, затем снимите шпагат и подавайте.

Если вы хотите, чтобы окорок получился более глазированным, сразу сделайте надрезы на сале, смажьте смесью из 100 г готовой горчицы и 1,5 стакана коричневого сахара. Вылейте на противень банку колы, выложите окорок, накройте фольгой и запекайте не менее 2 часов или до внутренней температуры в 140°; затем уберите фольгу, слейте жидкость из противня, уварите ее до густоты жидкого меда. Окорок тонко порежьте, облейте глазурью (следите, чтобы она попала между ломтиками) и запекайте, пока окорок станет глянцевым.



КУЛИЧ-КЕКС БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбейте в пену 3 яйца и 1 стакан коричневого сахара, добавьте 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта, по 100 г светлого изюма и порезанной кураги, 2 ч. ложки разрыхлителя и 1,5 стакана муки. Перемешайте тесто до однородности. Изюм и курагу сначала замочите в теплой кипяченой воде на 20 минут, затем обсушите бумажным полотенцем, дайте полностью высохнуть и обваляйте в муке, чтобы изюм и курага равномерно распределились внутри теста.

Выложите тесто в силиконовую форму для кексов на 2/3 объема и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Определите ее с помощью лучинки.

Приготовьте крем: взбейте 0,5 банки вареной сгущенки с 1/3 пачки сливочного масла, покройте им верх кекса и украсьте по своему усмотрению.



ПАСХАЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Взбейте 1 стакан сахара с 85 г сливочного масла, добавьте 1 яйцо и еще раз взбейте. Добавьте к этой смеси предварительно смешанные 1,5 стакана муки, 2 ст. ложки с горкой порошка какао и 0,5 ч. ложки разрыхлителя, перемешайте, влейте 0,5 стакана молока и замесите тесто. Заполните тестом ячейки высокой силиконовой формы для маффинов, аккуратно перемешайте тесто в каждой ячейке тонким ножом, чтобы не осталось пузырьков воздуха. Испеките кексы до готовности, дайте остыть прямо в форме, затем поставьте форму в морозилку на 1 час. У подмерзших кексов срежьте верхушки и аккуратно удалите сердцевину, оставив стенки толщиной 1-1,5 см. Переверните форму вверх дном и осторожно снимите ее с кексов.

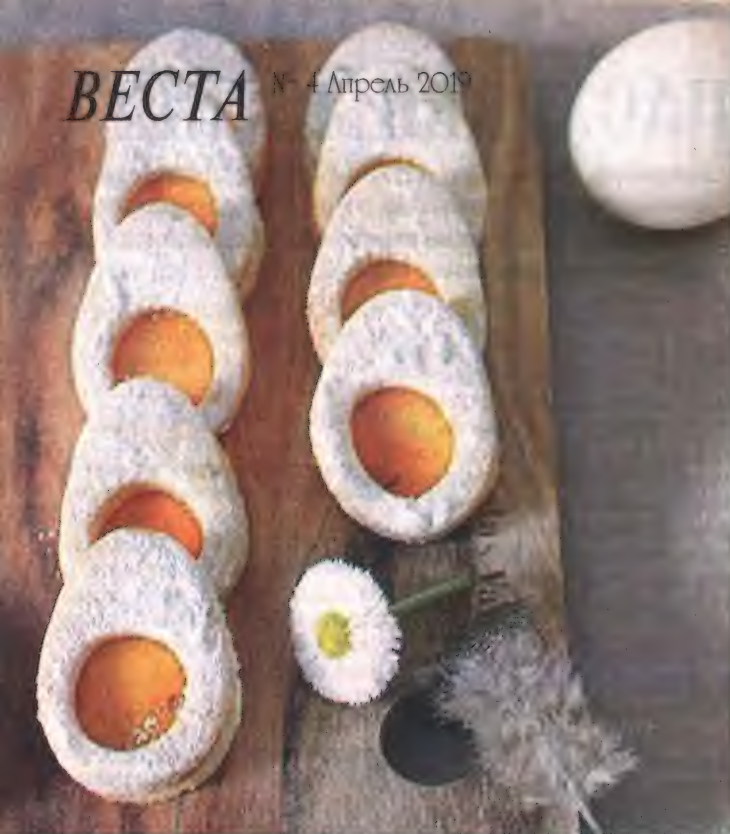
Взбейте вместе 400 г творога, 0,5 стакана сахара и 1 стакан сливок. Добавьте немного ванильного экстракта, 1 ч. ложку лимонного сока и 2 ст. ложки распаренного, мелко порезанного и высушенного изюма. Заполните творожной массой полости внутри кексов. Подрежьте половинки консервированных персиков так, чтобы они полностью закрыли начинку кексов, и выложите поверх начинки. Из кондитерского мешка выпустите вокруг персиков тонкий ободок из крема.

Если у вас нет формочек подходящего размера, испеките отдельно корж, а потом украсьте его слоем творожного крема и половинками персика. Получится пасхальный торт.



КЕКС С ВИШНЯМИ

Раскрошите 50 г свежих дрожжей, смешайте с 1 стаканом теплого молока и 1 ч. ложкой сахара, поставьте опару в теплое место, пока она не запузырится. Просейте 0,5 кг муки высшего сорта, добавьте 3 ст. ложки сахара, 80 г размягченного сливочного масла, щепотку соли, 2 крупных яйца и цедру 1 лимона. Влейте в мучную смесь опару и замесите гладкое тесто. Накройте его перевернутой миской или полотенцем и оставьте его в теплом месте на 1 час, чтобы подошло. Смажьте маслом форму для кекса. Тесто обомните руками, немного помесите, выложите в форму на треть объема, накройте и оставьте для расстойки в теплом месте на 1 час. Выпекайте кекс в разогретой до 200° духовке до готовности. Духовку, пока тесто не приобретет золотистый цвет, не открывайте. Готовый кекс немного остудите прямо в форме, затем переверните на решетку, облейте сиропом из вишневого варенья и украсьте вишнями. Когда кекс полностью остынет, переложите его на тарелку.



ПЕЧЕНЬЕ «ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА»

Соедините и взбейте вместе 1 стакан сахара и 200 г размягченного сливочного масла, добавьте 1 крупное яйцо, цедру 1 лимона, 3 ст. ложки лимонного сока, щепотку соли, 400 г просеянной муки и замесите руками тесто. Скатайте его в шар, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 1 час.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм и вырежьте печенье с помощью овальной формочки. В половине заготовок вырежьте дополнительно круглое отверстие, сдвинув его к одному концу. Выпекайте печенье при температуре 180° 5 минут, готовому дайте хорошенько остыть. Прогрейте 1 стакан абрикосового варенья с веточкой розмарина. Когда у варенья появится легкий аромат розмарина, выньте веточку. Смажьте все печенье вареньем, верхние половинки с отверстием засыпьте толстым слоем сахарной пудры и выложите поверх нижних половинок.



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С МОРОЖЕНЫМ

Разморозьте 300 г черники на сите, чтобы стекла жидкость. Смешайте в однородную массу 0,5 кг мягкого творога, 0,5 стакана сахарной пудры, 0,5 стакана жирных сливок, ягоды черники и 0,5 кг размягченного пломбира. Выложите массу в силиконовую форму для кекса, разровняйте и поставьте в морозилку, где держите десерт до подачи. Украсьте раскрошенным печеньем и кусочками белого шоколада.

ПАСХА С ЖЕЛАТИНОМ

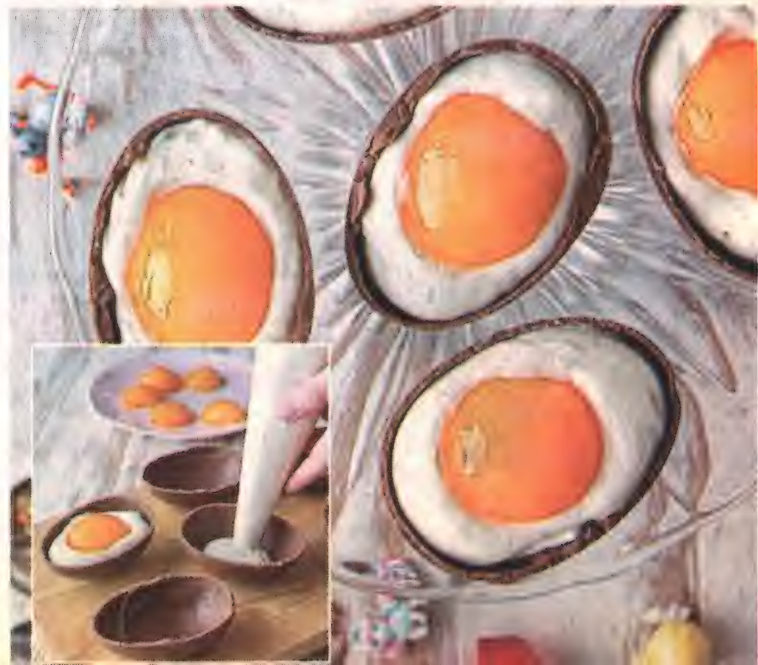
Соедините в единую гомогенную массу 1 кг мягкого творога, 200 г размягченного сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры и 0,5 стакана сливок. Пакетик желатина залейте 100 мл теплой воды и дайте ему разбухнуть. Разморозьте 0,5 кг клюквы, отожмите из нее сок, доведите до кипения и разведите им желатин. Добавьте в творожную массу ягоды клюквы, разведенный сок желатина и взбейте еще раз. Выложите массу в силиконовую форму для кекса, уплотните и поставьте в холодильник минимум на 4 часа.

ВНИМАНИЕ! Пасха получается менее плотной, чем обычная, больше похожей на суфле. Ее желательно держать в холодильнике и съесть за 2-3 дня.



ШОКОЛАДНЫЕ ЯЙЦА

Аккуратно кончиком острого тонкого ножа разрежьте 6 шоколадных яиц на половинки. 12 половинок консервированных абрикосов обсушите на бумажном полотенце. Замочите пакетик желатина в прохладной воде. Растопите в микроволновке плитку белого шоколада и смешайте его с 250 г сливочного сыра и 200 мл взбитых сливок. Вскипятите 0,5 стакана абрикосового сиропа или столько же воды и перемешайте с разбухшим желатином. Соедините сливочную смесь с желатином, перемешайте и переложите в кондитерский мешок. Заполните половинки шоколадных яиц смесью до верха, положите в каждую половинку абрикос и слегка утопите его в креме. Дайте десерту застыть и держите его до подачи в холодильнике.



ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

Каждый год, готовясь к Пасхе, кто-то не отходит от традиционных способов окраски пасхальных яиц, а кто-то старается придумать что-то новенькое. Для них мы и приготовили несколько советов по оригинальному окрашиванию яиц.

ВСЕ СРАЗУ

Разведите красители и вылейте каждый в отдельный плотный полиэтиленовый пакет, выложите в пакеты по несколько яиц, хорошо завяжите и опустите все пакеты в большую кастрюлю с теплой водой. Поставьте кастрюлю на огонь и варите яйца, пока они не приобретут нужный оттенок.

ПОТРАСЯТЕ РИС

Насыпьте в пакеты или закрывающиеся контейнеры по горсти риса, вылейте в каждый из них жидкий пищевой краситель и хорошенько перемешайте рис с красителем. Кладите в рис по одному сваренному вкрутую яйцу и встряхивайте емкость, пока яйцо не окрасится.

СОДОВОЕ ОКРАШИВАНИЕ

В контейнеры насыпьте пищевую соду, чтобы она закрывала дно, перемешайте ее с сухим порошком темперы — в каждом контейнере разного цвета. Выложите в контейнеры по 1-2 яйца и влейте по 0,5 стакана уксуса. Пузыри, которые будут образовываться от соприкосновения соды с уксусом, дадут очень необычное окрашивание.

Внимание! Если, разбив яйцо, вы заметите на белке цветные разводы, есть его не следует, темпера — это не пищевой краситель.

КРАПИВНЫЕ ЯЙЦА

Если у вас есть возможность набрать молодой крапивы, выложите в емкость большой пучок порезанной зелени, залейте кипятком и туда же положите сваренные яйца. Вода должна полностью покрыть их. Держите яйца в настое, пока они не приобретут приятный зеленоватый оттенок.

ГРАДИЕНТ

Разведите красители в емкостях, налив воды только на треть или четверть объема. Поставьте в емкости по несколько вареных яиц, когда их нижняя часть окрасится, добавьте еще немного

воды и доливайте ее через равные промежутки времени, пока яйца не будут покрыты полностью.

ЦВЕТНЫЕ ФАНТАЗИИ

Нанесите в произвольном порядке полосы клея из клеевого пистолета на вареные белые яйца. Опускайте их по очереди в емкости с разными красителями, предварительно удаляя часть клея, чтобы полосы получились разноцветными.

«ДЕВОЧКИ В ШАПОЧКАХ»

Отрежьте от воздушных шариков кончики, натяните их на вареные яйца. Украсьте «шапочки» искусственными цветочками, а «личики» нарисуйте перманентным маркером и розовой акварельной краской.

ЯЙЦА С ДЕКУПАЖЕМ

Из салфеток для декупажа вырежьте небольшие фрагменты и приклейте их сырым белком на уже сваренные яйца.

РОСПИШЬ ПОД ПАСХАЛЬНУЮ ПОСЫПКУ

Чтобы яйца были похожи на куличи, украшенные разноцветной посыпкой, нарисуйте ее тонкими кисточками на вареных яйцах. Если вы собираетесь есть эти яйца, выбирайте акварельные краски на меду.

ЯЙЦА С «ЦЫПЛЯТАМИ»

Если вы хоть немного умеете рисовать, украсьте вареные яйца цыплятами. Чтобы яйца были съедобными, используйте тонкие кисти и медовые акварельные краски.

ЛЮБИТЕЛЯМ ФАСТ-ФУДА

Преобразите пасхальные яйца в чизбургеры, нарисовав красками полосы «котлет», «помидоров» и точки «кунжута». Из яркой желтой бумаги приклейте сырым белком треугольник «сыра», а из гофрированной бумаги «юбочку» «салатного листа».

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



В апреле дарим скидку 14% - на второй и последующие товары!

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00) 8-800-550-0402

Весь апрель держим цены!

Ветчинница 1890 руб. 1190 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13х13х16,5 см.



Сушилка для продуктов 3690 руб. 2890 руб.

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39х40 см; 5 поддонов.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб. 1198 руб.

Электропростынь 2290 руб. 1790 руб.

• Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

от 1 шт. от 2 шт.

30 м* 1290 руб. 990 руб.
45 м* 1690 руб. 1390 руб.
60 м* 1990 руб. 1590 руб.

ОРИГИНАЛ



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. «Длина шланга в рабочем состоянии».

Душ-топтун

Расходует минимум воды, без электричества! Опустите шланг в ведро и переступайте на коврике — вода польется из лейки. Россия. Гарантия 6 месяцев.

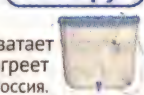
1610 руб.



Бак настенный с подогревом

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °С за 15 минут. Россия.

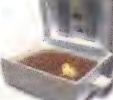
1980 руб.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ

36 яиц 4310 руб. 5230 руб.
63 яйца 4460 руб. 5550 руб.
104 яйца 5480 руб. 6500 руб.



ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

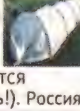
В продаже инкубаторы с гигрометром.

Складной парник-теплица

1,2 (Ш)х4 (Д) м 1,2 (Ш)х6 (Д) м

высота 90 см 1840 руб. 2190 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

980 руб.



Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Электрический измельчитель «Молния» 1990 руб.

• Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд; • безопасное включение; • большой объем чаши — 1,8 л. В комплекте — 2 ножа; 250 Вт; длина шнура 90 см; пластик, нерж.сталь. КНР.



Форма Мечта хозяйки 790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.



Домашняя копильня 2790 руб.

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5х32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.



Аппарат для приготовления качественного самогона

«Эконом». Охлаждение водопроводное 6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода 6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник 7290 руб.



Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о помехе! Нерж. сталь. Россия.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 3190 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3480 руб.



Изолента Супер Фикс 990 руб.

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая даже под водой, устойчива к высоким (до 100С) и низким температурам, ультрафиолету. Длина 150 см.



Изолента (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

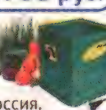
Универсальная пила 3990 руб.

Пила типа «ротаризер»: • это лобзик, пила и ножовка — 3 в 1; • пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковролин и металл до 12 мм! В подарок система пылеудаления! 27х25х11 см. Вес 2500 г.



Измельчитель кормов электрический 3790 руб.

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Пр-во: Россия.



Моделирующий бюстгальтер «АхБра» (компл. 3 шт.) 1490 руб.

• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.

990 руб.



Бюстгальтер «АхБра» — 540 руб./шт.

Усилитель звука заушный 2540 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 2990 руб.

Очки-лупа складные 790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр в комплекте. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.



Также в продаже Очки-лупа (от 2 шт.) — 495 руб./шт.

Смарт-браслет 1590 руб.

Умный фитнес-браслет для людей ведущих активный образ жизни! • Цветной сенсорный дисплей; • шагомер, функция слежения за частотой сердечного ритма, количество сожженных калорий, пройденное расстояние; • управление камерой телефона, поддержка Bluetooth, USB. Материал: Пластик.



Бабушкофон 2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; SIM-карта — 1; камера, радио, фонарик. Зарядное устройство — в комплекте.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» 1690 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1995 руб.

Игрушка-повторюшка

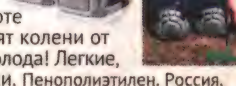
«Кукла Маша» 1190 руб.
«Хомяк» 1090 руб.

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Наколенники садовые 580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Пенополиэтилен. Россия.



Наколенники (от 2 шт.) — 490 руб./пара.

Мир комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! 8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00) 8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 апреля 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луговая 57А, кабинет 210, отдел 40. реклама

НАЛОГОВЫЕ

Знаю, что многие у нас на работе получают льготный налоговый вычет, кто за купленную квартиру, кто за учебу детей. А какие еще есть налоговые вычеты?

аварии на Чернобыльской АЭС, лица, участвовавшие в ликвидации аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк», лица, принимавшие участие в 1988-1990 годах в работах по объекту «Укрытие», лица, подвергшиеся радиоактивному воздействию во время военной службы при проведении испытаний радиоактивного оружия, инвалиды Великой Отечественной войны и иные граждане, перечисленные в пп. 1 п. 1 ст. 218 НК РФ, имеют право на ежемесячный стандартный налоговый вычет в размере 1300 руб.

При определении размера налога на доходы физических лиц для граждан из указанной выше категории будет применяться следующая формула: (начисленная зарплата — 1300 руб.) $\times$ 13%.

Герои Советского Союза и РФ, инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, лица, эвакуированные в 1986 году из зоны отчуждения Чернобыльской АЭС, лица, эвакуированные из населенных пунктов, подвергшихся радиоактивному загрязнению вследствие аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов в реку Теча, родители и супруги военнослужащих, погибших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных ими при защите СССР, Российской Федерации или при исполнении иных обязанностей военной службы, граждане, выполнявшие интернациональный долг в Республике Афганистан и других государствах, имеют право на стандартный налоговый вычет в размере 500 руб. ежемесячно.

Налоговый вычет за каждый месяц налогового периода предоставляется родителю, супругу (супруге) родителя, усыновителю, на обеспечении которых находится ребенок в возрасте до 18 лет, или ребенок, обучающийся по очной форме обучения, в возрасте до 24 лет, в следующих размерах: 1 400 рублей — на первого ребенка; 1 400 рублей — на второго ребенка; 3 000 рублей — на третьего и каждого последующего ребенка; 12 000 рублей — на каждого ребенка в случае, если ребенок в возрасте до 18 лет является ребенком-инвалидом, или учащегося очной формы обучения, аспиранта, ординатора, интерна, студента в

возрасте до 24 лет, если он является инвалидом I или II группы.

Налоговый вычет предоставляется в двойном размере единственному родителю (приемному родителю), усыновителю, опекуну, попечителю. Предоставление указанного налогового вычета единственному родителю прекращается с месяца, следующего за месяцем вступления его в брак.

Налоговый вычет может предоставляться в двойном размере одному из родителей (приемных родителей) по их выбору на основании заявления об отказе одного из родителей (приемных родителей) от получения налогового вычета.

Например, если работник состоит в браке, и у них с супругом (супругой) есть двое несовершеннолетних детей, то каждый из них имеет право на ежемесячный стандартный налоговый вычет в размере 2800 руб. А если супруг/супруга откажется от получения стандартного налогового вычета по месту своей работы, то второй супруг в этом случае может получать налоговый вычет в размере 5600 руб. ежемесячно. Однако, если второй супруг не работает, либо если его доход не облагается по ставке 13% (например, если он/она является индивидуальным предпринимателем, находящимся на упрощенной системе налогообложения и применяющим ставку 6%), то в данном случае второй супруг не вправе претендовать на получение стандартного налогового вычета в двойном размере.

Стандартный налоговый вычет на детей предоставляется только до того момента, пока доход налогоплательщика нарастающим итогом, т. е. исчисленный с начала календарного года, не превысит 350 000 руб.

Если налогоплательщик имеет право на стандартный налоговый вычет, предоставляемый по различным основаниям, в этом случае ему будет предоставляться максимальный из соответствующих вычетов. Например, если налогоплательщик является инвалидом II группы и имеет на иждивении несовершеннолетних детей, то ему будет предоставляться стандартный налоговый вычет на детей, поскольку он

В заданном Вами контексте под налоговым вычетом понимается предусмотренная Налоговым кодексом РФ возможность уменьшить налогооблагаемую базу по налогу на доходы физических лиц.

Людей, не осуществляющих предпринимательскую деятельность, касаются три вида налоговых вычетов: стандартные, социальные и имущественные.

Стандартные налоговые вычеты

регламентированы ст. 218
Налогового кодекса РФ и
представляют собой суммы, на
которые ежемесячно уменьшается
база для исчисления налога на
доходы физических лиц.

Право на ежемесячный стандартный налоговый вычет имеют следующие лица.
Лица, участвовавшие в ликвидации

ВЫЧЕТЫ!!!

больше, чем вычет для инвалида II группы.

Социальные налоговые вычеты

регулируются ст. 219 Налогового кодекса РФ и предоставляются не на регулярной основе, как стандартные налоговые вычеты, а в определенных случаях.

Социальный налоговый вычет в размере фактически понесенных расходов может получить налогоплательщик, оплачивающий собственное обучение. Также вычет может получить родитель, оплачивающий обучение своих детей или своего брата/сестры по очной форме обучения, до достижения ими возраста 24 лет. Обратите внимание, что в случае оплаты образования детей средствами материнского (семейного) капитала социальный налоговый вычет не предоставляется.

Социальный налоговый вычет можно получить в размере денежных средств, затраченных на оплату своего лечения, включая дорогостоящее лечение, либо лечения своих несовершеннолетних детей или родителей, при условии, что вид оплачиваемого лечения входит в перечень, установленный Постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 N 201. Данный перечень является достаточно обширным, и в него входят, помимо обычных видов лечения, также и санаторно-курортное лечение. Получить вычет можно и за приобретенные лекарственные средства, назначенные врачом, но, опять же, при условии, что эти лекарственные средства входят в перечень, указанный в упомянутом выше Постановлении Правительства РФ.

Социальный налоговый вычет может быть предоставлен и на сумму денежных средств, затраченных по договорам добровольного личного страхования налогоплательщика, его супруга или детей.

Имущественные налоговые вычеты

регламентируются ст. 220 Налогового кодекса РФ и предоставляются при приобретении и при продаже различного имущества.

По общему правилу предполагается, что, продавая любое принадлежащее ему имущество,

гражданин получает доход, который должен облагаться налогом на доходы физических лиц в размере 13% от полученной суммы. Имущественные налоговые вычеты позволяют уменьшить размер налоговой базы либо вовсе освободить налогоплательщика от уплаты НДФЛ.

При приобретении жилого помещения налоговый вычет предоставляется в виде денежных средств, возвращаемых государством из ранее уплаченного за налогоплательщика налога на доходы физических лиц. Максимальный размер налогового вычета составляет 260 000 руб. Возврат налога в такой сумме можно получить, если приобрести дом, квартиру, участок, стоимостью не менее 2 000 000 руб. Однако возврат налога возможен только в пределах размеров налога, удержанного за налоговый период. Получение остальной части налогового вычета будет перенесено на будущее время.

От уплаты НДФЛ полностью освобождены граждане, продающие жилое помещение, находившееся у них в собственности более 5 лет, а продающие жилое помещение, полученное по наследству, по договору дарения от близкого родственника, в порядке приватизации, на основании договора ренты (пожизненного содержания с иждивением), — более 3 лет.

Остальные граждане, владевшие имуществом менее указанного выше срока, должны уплачивать НДФЛ. При этом им будет предоставлен налоговый вычет на сумму 1 000 000 руб. То есть, если квартира была продана, например, за 1 300 000 руб., то налогоплательщик должен будет заплатить 39 000 руб. НДФЛ, поскольку формула расчета налога будет следующей: (1 300 000 руб. (стоимость квартиры) — 1 000 000 руб. (налоговый вычет)) x 13 %.

Налоговый вычет можно получить в размере всей стоимости квартиры/дома (то есть полностью быть освобожденным от уплаты 13% НДФЛ), если продать эту недвижимость за ту же стоимость, за которую она была приобретена.

Имущественный налоговый вычет не предоставляется на ту часть расходов, понесенных на приобретение жилья, которая была произведена за счет средств материнского (семейного) капитала или иных мер государственной поддержки лиц, имеющих детей. Также имущественный вычет не предоставляется в случае приобретения жилья у близких родственников.

Имущественный налоговый вычет может быть предоставлен в виде размера расходов, затраченных на строительство нового жилья, либо на его ремонт, при

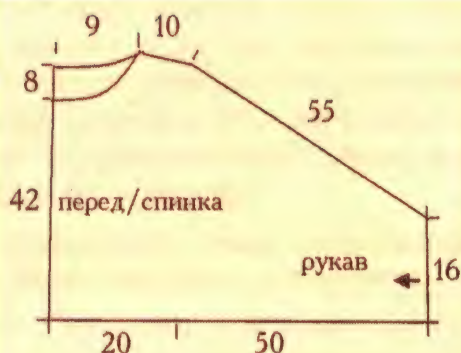
условии, что такие расходы документально будут подтверждены, на сумму не более 2 000 000 руб. То есть, опять-таки, на эту сумму будет уменьшена налоговая база для расчета дохода налогоплательщика у работодателя за определенный налоговый период.

Налоговый вычет предоставляется в размере стоимости выплаченных банку процентов за пользование ипотечным кредитом, но не более, чем в размере 3 000 000 руб.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



Сборка: сшейте рукава, боковые швы, линии реглана, пришейте погоны, а к левой полочке пришейте пуговицы.



Узоры: основное полотно — лицевая гладь; отделка низа болеро — платочная вязка.

Описание работы

Изделие связано в поперечном направлении от левого рукава к правому.

Наберите на спицы 61 п. Свяжите 4 р. платочной вязкой, затем отметьте центр рукава (31-я петля) и до 15-го ряда вяжите лицевой гладью, прибавляя в каждом лицевом ряду по 1 п. от центра рукава.

Для этого провяжите в 5-м ряду 30 п., а 31-ю провяжите следующим образом: лиц., накид, не снимая со спицы провяжите еще раз лиц. Довяжите до конца ряда.

6-й и все четные ряды вяжите изнаночной гладью, в том числе прибавленные петли.

7-й ряд: свяжите 31 п. лиц., из 32-й петли провяжите: лиц., накид, лиц., и так вяжите центр рукава, пока с каждой стороны полотна не получится ширина, равная длине болеро (54 см). Следующие 10 см (плечо) вяжите без прибавлений. Одновременно с этим нижний край болеро со стороны переда и спинки — платочной вязкой (по 5 п. от края).

В начале вязания горловины разделите связанное полотно на две равные части (перед и спинку).

Спинка: свяжите на высоту 18 см отдельно от переда (это ширина горловины по спинке), затем отложите вязание спинки и закончите вязание левой полочки.

Перед, левая полочка: закройте сразу 6 п., в следующих рядах сделайте 9 убавлений через 4 р., затем вяжите без убавлений, пока линия горловины не будет окончательно связана (9 см). Закройте все петли переда, а затем вяжите правую половину переда в зеркальном отражении левой. Для начала вязания правой полочки наберите из нового клубка такое количество петель, которое будет равно закрытому на левой полочке, провяжите несколько рядов без прибавлений (как на левой полочке), затем сделайте 9 прибавок через каждые 4 р. и, наконец, наберите недостающие 6 п.

Соедините полученное полотно правой полочки со спинкой и вяжите так же в зеркальном отражении уже связанного полотна болеро, включая левый рукав. Провяжите без прибавлений/убавлений 10 см (плечо), а затем определите центральную петлю и провяжите по обе стороны от нее по 2 петли вместе.

Довяжите до края правого рукава, свяжите 4 р. платочной вязкой, а затем закройте все петли.

Помпоны: сделайте помпоны на специальном приспособлении или намотайте пряжу на 3 пальца, сними-

те, туго перевяжите пасму, разрежьте нитки, а затем, покручивая его в руках, при помощи ножниц придайте помпону форму шара. Для шнура возьмите нитку, в 4 раза длиннее предполагаемого шнура, сверните его пополам, а затем укрепите один край нитки (его может поддерживать Ваш помощник), перекрутите нитку много раз, а затем определите середину шнура, возьмите концы шнура в руки, а середину опустите вниз. Шнурок закрутится сам! Свяжите края и прикрепите их к помпону.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа периодического крашения (шерсть 25%, акрил 60%, альпака 15%; 500 м/100 г) — 300 г; спицы № 3; приспособление для изготовления помпонов, игла для сшивания.

Сборка: сшейте рукава до отметки на выкройке, обвяжите крючком края полочек и горловину. Укрепите шнурки с помпонами в верхних углах полочек.



Короткое ажурное болеро с круглой кокеткой можно связать из остатков пряжи разных цветов. Вам будет интересно вязать кокетку и рукава из длинных цепочек воздушных петель, а это не так сложно. Круговое вязание позволит в процессе примерять болеро на себя и сверять с вашими размерами. Немного терпения, и вы в обновке!

Не забудьте связать небольшой образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки пряжи разных цветов — например, черного, серого, белого, желтого (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 400 г; крючок № 2.

Узоры по схеме.

Описание работы

Направление вязания болеро — сверху вниз по кругу.

Начало вязания: наберите цепочку из в. п., равную по длине широкой горловине (60 см), свяжите 3 р. ст. б/н. пряжей черного цвета и 1 р. пряжей серого цвета, на **схеме** — 1-4-й ряды. Теперь возьмите стикеры или кусочки цветных ниток и отметьте переднюю часть горловины (равную 1/3 горловины), а также отметьте центр переда.

Пряжей желтого цвета по горловине спинки и рукавов свяжите цепочки из 22 в. п., от отметки по переду сокращайте длину каждой цепочки от предыдущей на 2 п. до самого центра переда (помните, что мы сделали отметки по горловине). В самом центре горловины по переду сделайте самую короткую цепочку из в. п., а затем их длину увеличивайте на 2 п. от предыдущей, пока длина цепочки не будет равна 22 в. п. На **схеме** — 5-й ряд.

В 6-м ряду пряжей серого цвета из центра каждой цепочки свяжите по 2 ст. б/н.

7-й ряд — пряжей черного цвета свяжите цепочками из 22 в. п. каждая (как в 5-м ряду по **схеме**).

8-й как 6-й — пряжей серого цвета свяжите ст. б/н.

Теперь самый ответственный момент. Примерьте полученное полотно на себя, отметьте границы переда. Разделите эти детали стикерами или цветными нитками и приступите к вязанию рукавов по кругу.

Рукав: свяжите 9-й ряд пряжей серого цвета (как 8-й) и одновременно прибавьте для проймы недостающее количество петель.

Далее вяжите следующим образом.

10-й ряд — пряжей желтого цвета свяжите по кругу цепочки из 22 в. п.

11-12-й ряды — ст. б/н. пряжей серого цвета.

13-й ряд — пряжей черного цвета вяжите ст. с 2 н. (по **схеме** — 13-й ряд).

До конца рукава вяжите ст. с 2 накидами, чередуя цвета: серый — 2 р., желтый, черный, белый, серый, черный — по 1 ряду, 5 р. пряжей серого цвета, 1 ряд — черного. Завершите вязание рукава 3 р. ст. б/н. пряжей черного цвета.

Не забывайте примерять на себя, определяя длину рукава.

Второй рукав свяжите аналогично первому.

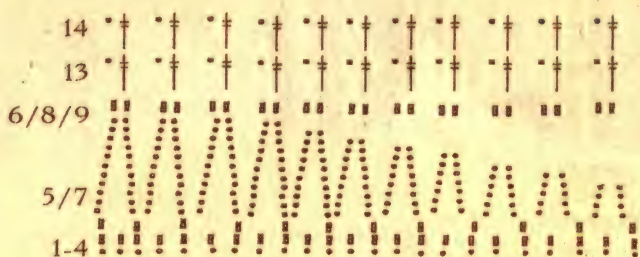
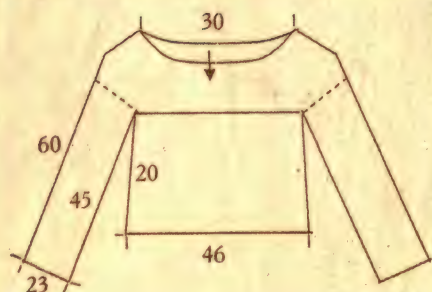
Спинка и перед (на **схеме** не показано): свяжите по кругу пряжей серого цвета 2 р. ст. б/н. Недостающее количество петель вы уже прибавили в проймах рукавов, останется только включить их в работу. Далее свяжите ст. б/н. по 1 р. пряжей желтого, белого, черного цвета, 3 р. пряжей серого цвета, 1 р. — желтого цвета, 3 ряда ст. с/н. пряжей серого цвета, по одному ряду ст. б/н. пряжей белого и черного цвета, 3 р. ст. с/н. пряжей серого цвета, по 1 ряду пряжей желтого и черного цвета.

Остается добавить, что выбор чередования цвета ниток и столбиков с накидами и без накидов — за вами!

Сборка: сшивание и сборки болеро не требуется. Можно примерить и носить!

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- | — столбик без накида (ст.б/н)
- ‡ — столбик с двумя накидами.



Подготовила Юлия ИВАНОВА



БЕРЕТЫ С АППЛИКАЦИЕЙ

Насыщенные цвета и яркий декор – актуальные весенние тренды.

Превратить в модную штучку можно любой аксессуар, например, берет.

Берет с жемчугом: пришейте к берету крупные жемчужные бусины, а потом пространство между ними заполните мелкими.

Берет с «паучками»: вышейте сбоку черными нитками паучьи лапки (по 8 штук, на каждого паучка) и пришейте в центре шарик из натурального меха.

Берет в горошек: вырежьте ровные кружочки из бархата и наклейте с помощью клеевого пистолета.

Берет со звездочками: наметьте места приклеивания звездочек на берете карандашом или портновским мелком и после этого наклейте звездочки клеевым пистолетом.

Берет «LOVE»: вырежьте из лоскутов разного цвета буквы. Чтобы края ткани не осыпались, лучше продублировать их флизелином и обработать швом «зигзаг». После этого наклейте или пришейте их на берет.





Когда-то
помпонами
украшали только
детские шапочки.
Но несколько лет
назад этот
аксессуар вошел
в моду и его стали
использовать,
чтобы придать
вещам
оригинальность.





ПРОСТО ДОБАВЬТЕ ПОМПОНЫ

● На одежду — свитера и платья — помпоны можно нашить как по всей поверхности, так и в виде отделки: на рукава, воротник или перед. Помпоны могут быть мелкими или крупными, одного цвета или разноцветные. Они могут быть отдельно взятой деталью или частью рисунка.

● Как аксессуар помпоны используют для украшения сумок, шарфов, обуви, ободков. Помпоны, прикрепленные к вязаной или металлической цепочке, шнуру или полоске кожи, могут стать браслетом, колье или отдельным украшением.

● Если, посмотрев на эти вещи, вы скажете себе, что вам нравится идея, но лень возиться с изготовлением помпонов, предлагаем несколько секретов.

— Мелкие помпончики можно быстро смастерить, намотав нитки на обычную столовую вилку, потом просунуть между зубцами нитку и затянуть с ее помощью помпон.

— Большие помпоны тоже можно быстро изготовить, если использовать в качестве основы не вырезанные из картона кольца, а две втулки от туалетной бумаги. Наматывать на них нитки, как на клубок, и легче, и быстрее, чем продевать в кольцо иголку.

— Если вам потребуется много одинаковых помпонов одного цвета, используйте как основу обувную коробку. Сделайте по бортикам прорезы на таком расстоянии, какого размера помпоны вы хотите получить, намотайте через прорезы нитки, затем перевяжите их через равные промежутки и разрежьте нитки между перетяжками. (Вместо коробки можно использовать ножки табурета.)

— Если хотите, чтобы ваши помпоны выглядели как меховые, распушите их щеткой для расчесывания шерсти животных.

Подготовила Галина УШАКОВА



ВНИМАНИЕ НА ДЕТАЛИ

Хотите привлечь внимание к своей одежде? Добавьте ей оригинальных деталей. Блузка, жакет, туника или толстовка самого простого фасона будет обращать на себя внимание, если вещь имеет необычные рукава.

Почему бы не сделать рукава съёмными, как например, этот расширяющийся книзу рукав? Сверху он собран на резинку и надевается поверх узкого рукава. А чтобы он лучше держался, верх съёмного рукава закреплён лентой из той же ткани.

Все чаще модельеры используют для женской одежды полупрозрачные и совсем прозрачные ткани. На плотной одежде отлично смотрятся полностью прозрачные рукава или всего лишь манжеты, особенно если из той же ткани будут карманы. Блузку из прозрачной ткани украсят воланы и оборки на рукавах.

Разрезные рукава в моде уже несколько лет, но они будут выглядеть совсем иначе, если украсить их застёжкой. Пуговицы от локтя до запястья или «молния» от горловины до низа рукава позволят менять внешний вид модели в зависимости от того, застегнете вы их или оставите расстегнутыми.

Обычную трикотажную толстовку можно изменить, разрезав манжеты, а затем убрать на месте среза уголки и посадить манжеты на подкладку из контрастной ткани.

Косой волан, уложенный бантовыми складками, добавит оригинальности самой простой блузке.

Спущенный рукав выглядит совершенно иначе, если затянуть его край с помощью шнурка, продернутого в кулиску.

Обычная рубашка мужского покроя обязательно обратит на себя внимание, если ее рукава будут присобраны пояском с пряжкой.

Всего лишь оригинальные рукава сделают вашу одежду единственной в своем роде, совершенно меняя ваш облик.



МАЙКА ПЛЮС КОЛЬЕ

Раньше считалось, что трикотажная майка или футболка — исключительно спортивная одежда. Но она давно превратилась в повседневную, а значит, с ней можно носить украшения. Поэтому многие женщины теперь, согласно моде, с майками носят не просто украшения, а крупные колье. Особенно выигрывают они смотрятся с белыми майками.

ПУГОВИЦЫ ПЛЮС ШЛЯПНАЯ РЕЗИНКА

Самое простое в изготовлении колье легко смастерить из черной шляпной резинки и белых пуговиц разного рисунка и диаметра. Как ни странно, белое с черным на белом смотрится отлично. Отрежьте резинку для основы и закрепите узлом. Примерьте основу и отметьте, на каком уровне начинаются ваши ключицы. Начиная с этого места, в произвольном порядке привяжите к основе отрезки резинки разной длины. Пропустите концы этих отрезков сквозь дырочки пуговиц и закрепите на узелки. Самые крупные пуговицы лучше разместить в нижней части колье.

НИТКИ ПЛЮС ФЕТР

Сплетите из ниток двух цветов жгут такой длины, чтобы его хватило на длинное колье в три оборота. Закрепите концы жгута узлами. Замаскируйте их, обмотав все три оборота колье нитками. Такое крепление можно сделать в двух местах, чтобы верх колье получился более жестким. При желании вы можете использовать уже готовый нитяной жгут нейтрального цвета.

Из фетра разных цветов составьте цветки: вырежьте произвольные кружки разного диаметра по 4 штуки на цветок, сложите их стопками и скрепите бусинами.

Прикрепите цветки к жгутам, а нижний украсьте кисточкой из таких же ниток,

что и жгут, закрепив кисточку петлей на бусине.

ПУГОВИЦЫ ПЛЮС ТКАНЬ

Подберите плоские пуговицы разного диаметра и ткань для обтяжки.

Для каждой пуговицы вырежьте кружок ткани с радиусом, равным диаметру пуговицы. Обтяните пуговицы, завернув каждую в кружок ткани, по краю которого предварительно сделана мелкая наметка. Стяните наметку и закрепите излишки ткани стежками. Чтобы обтяжка села идеально, выбирайте трикотажную ткань.

В произвольном порядке скрепите пуговицы, аккуратно пришивая их с изнанки друг к другу. К крайним пуговицам пришейте металлические колечки или петельки из ниток, к которым прикрепите цепочку.

БУСЫ ПЛЮС КОЖА

Это колье получится самым дорогим, так как кисточки из кожи, будете ли вы покупать готовые или сделаете сами, будут стоить приличных денег.

Основой этого колье служат бусы с небольшими плоскими бусинами в тон кисточкам. Прикрепите к ним, начиная от уровня ключиц, цепочку, а к ней вторую — для крепления кисточек. Старайтесь, чтобы эти цепочки в готовом колье были незаметны. Колье будет смотреться особенно изысканно, если вы подберете для него кисточки из кожи разных оттенков одного цвета с красивыми держателями.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



МОДНЫЕ БЛУЗКИ

Разнообразие новых моделей блузок с интересными решениями кроя и оригинальными фасонами позволяет создать прекрасные образы, которые придется по вкусу настоящим ценительницам моды и стиля.

1 Соблазнительная женственная блузка со смелым декольте, драпировками у горловины и на поясе и пышными рукавами с высокими манжетами идеально подчеркнет прекрасную фигуру.

2 Прекрасный пример неизбитого комбинирования предлагает эта модель из однотонной белой и ткани в черно-белую полосу. Рукава с крылышками и длинный шарф с бантом на шее — броские и стильные элементы.

3 Все гениальное просто: блуза в минималистском стиле с оригинальными рукавами с незашитыми внутренними швами выглядит очень элегантно.

4 Нарядная блуза свободного покроя с заниженными проймами и необычными кружевными рукавами прекрасно подойдет для торжественных случаев.

5 Необычная блузка из шифона с эффектом запаха и воздушным шлейфом наверняка приведет в восторг молодых романтических девушек и стильных дам постарше.

6 Оригинальная блузка с необычным расположением застежки на контрастные пуговицы на полочке и рукавах поможет создать яркий и стильный образ.

7 Блуза-рубашка с эффектом смещения полочки с помощью паты, пришитой к боковому шву и средней линии переда, выглядит очень оригинально.

8 Блуза в спортивном сти-





ле с воротником-стойкой, за-
стежкой на плече, накладным
карманом с клапаном спереди
и кулиской на спинке
очень комфортна в носке.

9 Прекрасная блуза из шелка
с воланами и драпировками,
а также контрастным
черно-белым кантом на нижнем
волане и рукавах, заста-

вит мастериц потрудиться, но
результат того стоит!

10 Любите «классику» и
деловой стиль? Выбирайте
блузку в черно-белый горошек
с красными манжетами
и кончиками шарфа-банта у
горловины. Эффект — потрясающий!

11 Яркая блузка из тканей
двух цветов с контрастной отделкой
бахромой не оставит
равнодушной ни одну настоящую
модницу. Блуза идеально
сочетается как с джинсами,
так и со строгими
брюками или юбкой.

12 Объемная блузка из
хлопчатобумажной ткани в

клетку с пышными рюшами
на рукавах — прекрасный весенний
выбор для молоденьких
девушек.

13 Вот это блузка! Прекрасное
сочетание ткани в горошек разных
цветов! Прозрачная кокетка и
нежный воздушный волан с
разноцветной тесьмой. Настоящий
подарок для истинных поклонниц
женственного и романтического
стиля.



1

2

3

6

5

4

Подготовила
Марина ГРУЗДОВА





ПЛАЩИ СЕЗОНА

Идеальные модели для весеннего времени года с новыми идеями комбинирования и оригинальными деталями – для вас!



1 Комбинированный плащ с синими вставками из стеганой ткани с контрастной пуговицей красного цвета великолепно сочетается с джинсами и создает непринужденный образ.

2 Яркий тренч в стиле колорблок из денима разных оттенков наверняка придется по вкусу любительницам одежды в стиле кэжуал.

3 Асимметричный крой, необычные отлетные детали и изысканное сочетание тканей разных оттенков одного цвета – секрет успеха этой модели. Прекрасный выбор для тех, кто не привык к простым решениям.

4 Светлый плащ с асимметричной длиной и эффектными рукавами с напуском – нежный и элегантный

5 Плащ, скомбинированный из однотонного габардина и ткани в клетку, с объемными пышными рукавами, выглядит очень стильно.

6 Новинка сезона – плащ «два в од-

ном» из клетчатой ткани – сочетает в себе жилет и жакет, которые можно носить как вместе, так и по отдельности.

7 Еще один представитель модной трансформации – плащ-куртка. Замечательный выбор для тех, кто ведет активный образ жизни и любит перемены в стиле.

8 Комбинированный плащ с деталями из денима – накладными карманами с клапанами и вставками на капюшоне и рукавах. Объемный силуэт регулируется с помощью кулиски чуть выше талии. Боковые разрезы застегиваются на пуговицы.

9 Элегантный образ легко создать с помощью этой модели с необычными вставками-клиньями в боковых швах. Модель идеально подойдет для высоких и стройных женщин.

10 Романтичное весеннее настроение подарит плащ с рюшами на рукавах и интересной драпировкой на груди. Бантики из пояса и ленты на груди усилят эффект.

Недавно ко мне обратилась молодая женщина Марина с просьбой оказать ей психологическую помощь в печальной, но, к сожалению, не редкой ситуации. «Мне 33 года, работаю оператором в крупном магазине. Вышла замуж, как мне тогда казалось, по любви. Родила дочь. Вроде все хорошо, живи и радуйся, но муж совершенно перестал сдерживать свою агрессию и по любому поводу выплескивает ее на меня через унижения, а иногда и может ударить. Уйти мне некуда, все родные далеко, да и расстраивать их не хочется.

Раньше я была жизнерадостной и счастливой, теперь ощущаю только страх, подавленность и пустоту. Где тот мужчина, который с нежностью смотрел на меня, признавался в любви и заботился? Сейчас я просто в отчаянии и не знаю, что мне делать».

К сожалению, тема насилия в семье остается актуальной и в наше время. Несмотря на общепринятое равноправие, подавление жен мужьями продолжается и сейчас.

Марина сделала главный шаг, обратившись к психологу. Она преодолела свой страх. Ведь нередко женщина так и остается с мужем-тираном, оправдывая его поведение: «Это все нервы. С кем не бывает? Он же извинился. Такого больше не произойдет!». Но это, увы, иллюзии, и, попадая в их капкан, женщина сама не замечает, как теряет себя.

Почему такое происходит? Как женщине поступать в таких случаях? Какое решение принять, чтобы не навредить ни себе, ни детям? Я постараюсь дать ответы на эти вопросы.

ПОЧЕМУ МУЖ БЬЕТ ЖЕНУ?

Условно можно выделить несколько категорий мужчин, которые по тем или иным причинам могут поднять руку на женщину.

«Подражатель». Чаще всего та- кой мужчина за эталон взаимоотношений с женой берет пример поведения в его семье. Если он с детства наблюдал, как отец избивает мать, то для него это — норма.

После психологической работы очень большая вероятность, что мужчина такого типа пересмотрит свое отношение и больше не поднимет руку на жену.

«Слабак». Если мужчина не может себя реализовать как профессионал, избивая женщину, он демонстрирует свою силу и вымещает на ней накопленные обиды, теша свое эго. В данном случае работа с психологом или психотерапевтом поможет мужчине найти причины его срывов и не потерять семью.

«Алкоголик». Злоупотребление ал- коголем может спровоцировать всплеск агрессии, при полном отсутствии самоконтроля. В данной ситуации сохранить семью с таким мужчиной реально лишь при условии полного отказа от алкоголя и полного курса психологической реабилитации.

«Диктатор». Противостояние и не- согласия жены в ка- ких-либо вопросах у такого мужчины будет неизменно вызывать агрессию. Мужчины данного типа в основном не меняются, пото- му что искренне верят в то, что их поведе- ние и отношение к жене единственно пра- вильное.

«Неудачник». Независимость в финансовом плане и привлекательность женщины, которая ря- дом, вызывает неконтролируемое раздра- жение у закомплексованного и слабого муж- чины. Мужчина такого типа подавляет женщину, чтобы на ее фоне выглядеть более выигрышно, и получает от этого определен- ное удовольствие. В данном случае восста- новить и гармонизировать отношения в семье очень сложно, так как самого мужчи- ну такое поведение устраивает.

«Ревнивец». У такого мужчины же- на всегда будет вызы- вать ревность. Как бы женщина ни одева- лась, какой бы длины ни были ее платья, он все равно найдет, к чему придраться. Это ка- сается и поведения: всё, что жена ни дела- ет, подвергается подозрению и «раздуванию из мухи слона». В данном случае у женщины вариант один: уйти от мужа. Мужчины тако- го типа не меняются.

«Садист». Есть мужчины, которые получают удовольствие от избиения женщины, от причинения ей боли и страдания, таким образом они показывают свою силу. Такой мужчина не подлежит кор- рекции, он осознанно придерживается тако- го поведения, получая удовольствие от своей власти над более слабым.

«Тиран». Эти проявляют себя через вымещение злости и раз- дражения на более слабом партнере: как го- ворится, «выпускают пар». Все накопившие- ся неудачи на работе или плохое настроение муж незамедлительно выместит на жене.

«Тиран» в своем поведении не видит ни- чего предосудительного. Такому мужчине очень сложно доказать, что его отношение к женщине — жестокое. Он считает это нор- мой.

Вот и в случае с Мариной, во время сессии она увидела и осознала, что ее мужу очень подходит характеристика данного типа: он не терпел возражений, постоянно срывал свое раздражение на ней и считал это поведение нормой.





Помимо разбора причин, вызывающих тиранию со стороны мужчины, давайте разберемся, почему женщины принимают такое поведение, позволяя совершать над собой насилие.

● В первую очередь, сильным мотиватором является наличие в семье детей. Многие женщины считают, что детям необходим отец, поэтому изо всех сил терпят, стараясь сохранить семью. Но насколько цель оправдывает средства? Ведь дети все видят и чувствуют, а поведение родителей нередко накладывает отпечаток на их будущую взрослую жизнь.

● Второй причиной является боязнь потери привычного благосостояния, особенно если женщина не работает и полностью находится в содержании у мужа. Ее пугает неизвестность и невозможность жить и дальше в финансовом изобилии, поэтому она и не решается разорвать отношения.

● Также распространена ситуация, когда муж жене грозит расправой. Он позволяет себе запугивать и шантажировать ее, создавая для себя иллюзию, что она все равно никуда от него не денется.

● Порой самой женщине нравится провоцировать мужа своими претензиями и упреками, зная о его вспыльчивости. А это приводит не только к бурным выяснениям отношений, но и к не менее бурным следующим за ними примирениям. Многим нравится, когда мужчина потом извиняется и раскаявается.

Немалую роль играют условия воспитания женщины. Если она выросла в семье, где ее мать или даже ее саму избивал отец, ей кажется, что побои от мужа — норма.

Что делать, если ваша семья на грани разрыва из-за побоев, и можно ли решить проблему при условии ее сохранения?

Конечно, можно. Этот процесс не быстрый, но достижимый.

● Если у мужа это первая ситуация, в ко-

торой он проявил такого рода агрессию, то следует оценить эмоциональное состояние мужчины. Может быть, такое поведение спровоцировали произошедшие в последнее время негативные события. Конечно, мы не пытаемся оправдать такое поведение, а всего лишь найти причину агрессии.

● Если нет возможности самостоятельно наладить отношения, сходите вместе на консультацию к психологу: он объяснит происхождение такого поведения.

● Если проблема идет из детства, ему поможет психотерапия, и отношения удастся сохранить.

● Если такая ситуация произошла в первый раз, обозначьте свое отношение к этому: скажите, что если еще раз он позволит себе применить силу по отношению к вам, то вы сделаете то, что ему не понравится. Например, переедете с ребенком жить к маме (подруге, родственникам). Главное, чтобы эта угроза действительно пугала его, а вы были готовы ее осуществить.

Если же ни психолог, ни границы, ни уговоры, не помогли, и вы уже понимаете, что сделали все, что могли, уходите без сожаления.

Наша Марина во время очередного психологического сеанса осознала, что их отношения с мужем зашли в тупик. От его жестокого поведения она все глубже и глубже «закапывала» себя, а он не пытался изменить свое поведение, получая от этого определенное удовольствие. Она больше не готова была это терпеть и приняла решение уйти от мужа.

Какие шаги нужно сделать, если вы окончательно приняли решение уйти от супруга?

● Начинайте откладывать деньги, но не держите их дома, пусть они находятся в безопасном месте.

● Подготовьте необходимые документы (паспорт, свидетельства о рождении детей, свидетельство о браке).

● Если у вас нет возможности сразу снять или купить жилье, договоритесь с родственниками или друзьями, что вы некоторое время поживете у них. Идеальный вариант — переехать в другой город, и хотя осуществить это не так просто, но в этом случае вы будете в большей безопасности от посягательств бывшего мужа.

● Если вам совсем некуда идти, обратитесь за помощью в один из кризисных центров. В крупных городах существуют центры помощи жертвам домашнего насилия. Они предоставляют временное убежище в любое время суток, а помимо этого, оказывают: — юридическую и психологическую помощь — квалифицированное медицинское и педагогическое консультирование — поддержку женщинам в решении проблем в изыскании их внутренних ресурсов и собственных возможностей по преодолению жизненных сложных ситуаций — проведение индивидуальных диагностиче-

ских бесед

— содействие в направлении в специализированные учреждения лиц, нуждающихся в лечении.

Если после очередного избиения вы твердо решили закончить отношения, то вам необходимо пройти через правоохранительную инстанцию: обратитесь в полицию с заявлением об избиении мужем, зафиксируйте наличие повреждений, обратитесь к адвокату. Это неприятные процедуры, но их необходимо пройти, чтобы впоследствии обезопасить себя.

Главное, помните, что вы не одиноки, и есть люди, которые готовы вам помочь.

Ситуация Марины сложилась так, что уже в процессе нашей работы она осмелилась позвонить родителям и все им рассказать. Они ее поддерживали и предложили вернуться домой. Как винила она себя, что терпела эти издевательства, не решаясь на такой шаг! Но главное — она это все-таки сделала.

Сейчас они с дочерью живут в другом городе и вполне счастливы.

Конечно, ситуация еще полностью не разрешилась, Марина в процессе развода, но она обратилась к адвокату и в социальную службу, где ей оказали поддержку и помощь.

Дорогие женщины, если вы подверглись насилию в семье, не терпите. Не бойтесь противостоять мужу. Ведь как только вы начинаете принимать это за норму, тут же включаетесь в игру «жертва-тиран». Обычно это на всю жизнь.

Вы готовы прожить такую жизнь? А ведь выбор только за вами!

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА



Гороскоп

с 15 апреля по 15 мая

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине апреля скучать не придется, интересные встречи сделают вашу жизнь разнообразной и принесут новые идеи и планы. В конце месяца вы можете неожиданно отправиться в путешествие. В первой половине мая много времени придется тратить на решение финансовых проблем. С 7 по 15 число у вас, возможно, будет сложный период, когда вероятность обострения хронических заболеваний повышена.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 24, 30. В мае: 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине апреля новое знакомство может неожиданно перерасти в бурный роман. Будьте осторожны и рассудительны. Любовь этих дней вряд ли будет надежной. Первая половина мая принесет непредвиденные расходы и застой в делах. Возможно, придется отдавать долги или «спасать» свои собственные деньги. Здоровье не подведет, а личная жизнь будет полна тревог и противоречий.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 23, 26. В мае: 3, 7, 11.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина апреля может принести с собой сложные ситуации в семье и с возлюбленными, а легкомысленное отношение к деньгам привести к незапланированным тратам и потерям. В первой половине мая из-за неустойчивого состояния здоровья возможны срывы планов, деловых встреч и переговоров. Однако, несмотря на осложнения в некоторых делах, с финансами проблем пока не предвидится.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 24, 29. В мае: 4, 8, 14.

РАК Занимаясь чужими делами во второй половине апреля, не следует забывать о собственном здоровье. В конце месяца возможны получение дохода, приятные неожиданности. В начале мая возможны семейные недоразумения. Порадует встреча с друзьями. Возможна интересная поездка. В период с 10-го по 15-е старайтесь не принимать ответственных решений. Звезды советуют не расслабляться и держать руку на пульсе событий.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 23, 28. В мае: 2, 7, 11, 15.

ЛЕВ Во второй половине апреля есть опасность потратить или потерять деньги. Внимательно рассматривайте все предложения, не поддавайтесь на авантюры и не связывайте себя долгосрочными договорами. В первой декаде мая придется много времени уделять карьере и налаживанию отношений с партнерами. Чтобы достичь взаимопонимания с окружающими, после 10 числа вам необходимо принять верные решения.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 25, 29. В мае: 5, 10, 13.

ДЕВА До конца апреля вряд ли удастся избежать споров с партнерами. Трезво оценивайте свои силы и не берите на себя больше, чем сможете выполнить. В первой половине мая отдых, развлечения, светские мероприятия, романтические знакомства, события в семейной жизни могут отвлекать от реализации основных планов и принести убытки. После 6 мая благоприятен отдых и путешествия.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26. В мае: 2, 6, 11.

ВЕСЫ Вторая половина апреля порадует интересными и приятными приобретениями. Огорчить могут неожиданные сплетни, ревность и бурные выяснения отношений. В начале мая остерегайтесь обмана, проявите осторожность в отношении поступающей информации. Новые планы и проекты в это время могут оказаться неперспективными, а неосторожность в быту и на дорогах может привести к травмам.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 25, 30. В мае: 5, 10, 14.

СКОРПИОН Во второй половине апреля помехой в делах может стать неожиданное романтическое увлечение. Рассеянность может привести к ошибкам в работе и потерям финансов. В конце месяца возможны проблемы со здоровьем. В первой половине мая партнеры могут втянуть вас в сомнительные дела, которые принесут беспокойство и материальные потери. Порадовать могут успехи в творческой и научной деятельности.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26. В мае: 1, 6, 12.

СТРЕЛЕЦ В период с 15 по 30 апреля романтические мечтания и лень могут отвлечь от главных задач. Этим могут воспользоваться конкуренты, и после 25-го могут появиться серьезные проблемы на работе. В начале мая возможны проблемы со здоровьем, застой в делах, но желание перемен и ярких впечатлений позовет в дорогу. Звезды предупреждают: в поездках возможны различные неприятности.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 25, 30. В мае: 5, 9, 14.

КОЗЕРОГ Вторая половина апреля может принести разные неприятности: от поломок бытовой техники до конфликтов с правоохранительными органами. Наиболее напряженные ситуации возможны с 23-го по 27-е. В мае появится азарт и стремление к риску. Звезды советуют не забывать об осторожности и провести этот период спокойно. Огорчить может неустойчивая финансовая ситуация и повышенные расходы.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 1, 7, 12, 15.

ВОДОЛЕЙ Конец апреля — благоприятный период для реализации планов, привлечения спонсоров, поиска новых источников дохода. Поездки и встречи этого периода обещают быть удачными. В начале мая возможен упадок сил. В период с 1 по 7 мая полезно быть на природе, заниматься дачными делами — это поможет восстановить силы. После 8 числа начнется более удачный период, когда можно будет контролировать ситуацию.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 24, 30. В мае: 4, 9, 13.

РЫБЫ Вторая половина апреля принесет беспокойство. Захочется перемен и активного общения. Удовольствие могут принести поездки, путешествия, удачные покупки и выгодное вложение денег. Начало мая до 7 числа — удачный период для решения личных проблем. После 9-го могут возникнуть некоторые конфликты и разногласия с родственниками. Расходы будут разумны и предсказуемы, а прибыль — стабильной.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 3, 7, 12.

ИНТИМНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ПО ЗОДИАКУ

Основываясь на работах ведущих зарубежных и отечественных астрологов — специалистов по сексуальной совместимости, практикующих древнекитайское искусство фэн-шуй, мы предлагаем вам взглянуть на самую деликатную сторону жизни человека с точки зрения достижения гармонии в интимной жизни. Не секрет, что к каждому человеку нужен индивидуальный подход, тем не менее, общие характеристики, присущие людям, рожденным под тем или иным знаком зодиака, позволяют делать выводы о каких-то определенных предпочтениях. Узнайте о них, примите к сведению, не бойтесь экспериментов и, возможно, вы вместе достигнете сексуальной гармонии.

ОВЕН. Представители этого знака ждут от партнера чистоты и свежести. Особенно их «заводят» хорошие духи, красивое белье, тихая музыка и приглушенный свет. Не планируйте секс с ним сразу после ужина. Проведите вечер с друзьями в клубе, на танцполе или на катке. Даже утомленного Овна можно вовлечь в интимные отношения после легкого массажа головы и нежных прикосновений.

ТЕЛЕЦ. Рожденные под этим знаком очень чувственны и ласковы, но предпочитают, чтобы ласкали их, растягивая время ласк. Полноценный секс будет прекрасным после долгой прелюдии. Телец ждет от партнера активных и разнообразных действий. Окружите его комфортом, вкусно накормите, наполните дом приятным ароматом и не выясняйте в постели отношения, не поднимайте серьезные темы.

БЛИЗНЕЦЫ. Близнецы — двойственный знак, поэтому часто бывают непредсказуемы: они то красноречивы и горячи, то скупны и холодны. Но больше всего их сексуальное настроение стимулирует любопытство, хотя чисто физическое наслаждение их не удовлетворяет. Им обязательно нужно поговорить, в том числе и о сексе. Близнецы — эстеты, и в постели они любят ласки, прикосновения и разнообразие.

РАК. Люди этого знака — зависимые от настроения и довольно активные — легко попадают в сплетения сексуальных подвигов. Любят ласки и любовные игры. Производят впечатление застенчивых людей, но в сексе бывают властными. Представитель этого знака должен чувствовать себя молодым и неотразимым, он оценит роскошь и комфорт. Следите за собой и поощряйте любое его проявление внимания.

ЛЕВ. Это пылкий, страстный и нежный

любовник. Больше всего заинтересован в удовлетворении своей партнерши. Если меняет ее, то только потому, что ему не нравится, как с ним обращаются. Занимаясь любовью, он тянет время, наслаждаясь. Обожают, когда его целуют, ласкают и говорят нежные слова. Не допускает и мысли о сопернике. Оценит ваши духи и интимную обстановку.

ДЕВА. Рожденные под знаком Девы любят чистоту и видят малейшие недостатки партнера. В сексе могут продемонстрировать высочайшее искусство. Боятся микробов. Хотите им нравиться, следите за собой до стерильности и пользуйтесь хорошей парфюмерией. В сексуальных отношениях с ними помогут ароматические свечи, шелковое постельное белье и ароматическая ванна перед сном.

ВЕСЫ. Они не выносят людей неряшливых и с дурным вкусом. Перед сексом любят поговорить о чем-то возвышенном. Научитесь слушать. Старайтесь не терять романтического очарования, носите красивое белье, пользуйтесь тонкими ароматами. Спальню содержите в идеальном порядке. Уделяйте больше внимания ласкам и поцелуям и всегда благодарите за доставленное удовольствие.

СКОРПИОН. Самый сексуальный и страстный знак зодиака. Секс для Скорпиона прежде всего игра, мистическое действо, в котором он жаждет одержать победу. Но не делайте этого слишком поспешно, придумывайте любовные игры, мистические ритуалы и старайтесь всегда быть для него загадкой. Супруги Скорпионов должны быть особенно аккуратными и обладать естественными запахами.

СТРЕЛЕЦ. Сексуальные возможности Стрельцов практически не ограничены. Секс для них — способ ощутить всю полноту жизни и испытать максимально возможное на-



слаждение. В постели они изобретательны, находчивы, неутомимы. Обожают вкусную пищу, хорошие напитки, секс на природе. Чаще выходите со своим Стрельцом в свет, поддерживайте романтику.

КОЗЕРОГ. Внешне представители этого знака стеснительны и сдержанны, внутренне — эротичны и весьма темпераментны. Умеют вслушиваться в эротические переживания партнера. Любят экспериментировать. Чтобы достичь гармоничных отношений в сексе с Козерогом, нужно уметь вовлечь их в сексуальную игру. Берите инициативу в свои руки и не ограничивайте их в сексуальных фантазиях.

ВОДОЛЕЙ. Умный, обаятельный знак, видит радость жизни в веселой компании, интересном общении. Его привлекает не столько физическое наслаждение, сколько факт завоевания партнера. Не ограничивайте его свободу, не позволяйте себе показывать неуважение к его уму и индивидуальности. Всегда встречайте его с радостной улыбкой. Предложите ему легкий массаж спины и приласкайте.

РЫБЫ. Чувствительные и ранимые — они неизлечимые романтики. Секс для них почти мистическое событие. Их либидо целиком зависит от настроения, но они могут быть прекрасными любовниками. Их внутренний мир богат, и эротические мотивы занимают в нем не последнее место. В сексе не выносят грубости и пошлости. В гармоничных сексуальных отношениях с ними должна быть поэзия.

Астролог-консультант
Николь БУРЯ



БЕСЕДКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



Кто-то едет на дачу, чтобы покопаться в земле, а кто-то предпочитает слушать птиц, жарить на природе шашлыки и пить чай. А для этого обязательно нужна беседка, где можно посидеть с комфортом. В последнее время строительные организации предлагают потребителям беседки в любом стиле и разного ценового диапазона. Но если вы обладаете строительными навыками, попробуйте построить беседку сами. А какие беседки сейчас в моде? Прежде всего — разные.

● Самая простая беседка — это арка из поликарбоната, которая закрывает стол и скамейки сверху и с двух боков.

● Красиво смотрятся ажурные беседки из металлической профильной трубы, уголка и арматуры. Обычно они одновременно служат опорой для вьющейся зелени, которая добавляет беседке тени, уединенности и очарования.

● По-прежнему пользуются популярностью деревянные беседки, созданные по принципу перголы. Обычно у них решетчатая крыша, которую накрывают поликарбонатом, съемным брезентом или просто обсаживают беседку вьющимися растениями.

● Часто деревянные беседки для большей уединенности, а также для защиты от солнца и ветра, снабжают тканевыми шторами.

● Многие используют при строительстве мягкую кровлю, которая позволяет устроить на беседке хоть шестискатную, хоть куполообразную крышу.

● Если внутри беседки предусмотрена печь, ее обычно ставят на замощенную плиткой или камнем площадку и при строительстве самой беседки используют тот же камень, что идет на облицовку печи.

● Поклонники этнического стиля могут построить беседку в старорусском стиле: с камышовой крышей и плетнем. Правда, такую беседку скорее всего придется мастерить самим, а плетение из лозы и устройство камышовой крыши — это дело, которое требует не только сноровки, но и опыта.

● Любители восточной экзотики могут выбрать беседку в китайском стиле, отличительным признаком которой будет крыша с приподнятыми, как у пагоды, краями. Не забудьте, что китайцы обязательно красят деревянные изделия и покрывают их лаком.

● Можно воплотить в жизнь детскую мечту и заполучить если не домик на дереве, то хотя бы беседку. Для этого надо иметь на участке большое и крепкое взрослое дерево, причем не фруктовое, и хорошенько продумать систему крепления к нему беседки. Жаль, что в такую беседку нельзя будет завалиться большой компанией.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





«МОЯ ПОПЫТКА НОМЕР ПЯТЬ»

заялся интересным собеседником, и я не почувствовала, чтобы он пытался меня очаровать. Он довез меня до подъезда, попрощался и уехал, даже не попросив моего номера телефона. Мне даже стало немного обидно: мужчина действительно был приятным, не каждый день такие встречаются. А через три дня, подходя вечером к своему дому, я увидела у подъезда знакомую машину.

Мне было легко общаться с Владом, интересно болтать на любые темы, гулять, смотреть фильмы, которые нравились нам обоим. С ним не стыдно было показаться на людях, он был галантен, прекрасно умел ухаживать, знал, как угодить женщине. Я с нетерпением ждала, когда наши отношения перейдут на другой уровень. Не дождалась. Влад просто исчез из моей жизни». Анастасия, 32.

К сожалению, в приятном, веселом, близком по духу мужчине бывает трудно распознать донжуана — человека, которого интересуют только легкие, ни к чему не обязывающие романы. Но догадаться можно. Если мужчину устраивают нечастые встречи, он с удовольствием проводит с вами время, вы все знаете о его вкусах и интересах, при этом личная информация остается закрытой, а он всегда переводит разговор на другую тему, когда вы задаете слишком личные вопросы, знайте, что как только такие мужчины понимают, что дальше надо делать очередной шаг к сближению, они просто исчезают.

ПЛЕННИК ПРОШЛОГО

«**К**огда мои друзья решили, что я полностью оправилась от развода, они стали выводить меня в свет и знакомить с потенциальными женихами. Так я оказалась приглашенной на день рождения, который мой приятель отмечал не с друзьями, а с коллегами. Среди них был свободный молодой человек. Он два года жил с девушкой, но потом они расстались по обоюдному согласию,



Развод с любимым или даже уже нелюбимым мужчиной — всегда тяжелая психологическая травма. Но время идет, сердце, душа и мысли приходят в норму, и женщина начинает задумываться о создании новой семьи. Тех, кто окончательно разуверился в сильной половине человечества, считанные единицы. Остальные надеются встретить своего единственного... И когда вопрос выстраивания новых отношений встает в полный рост, главное — не ошибиться в выборе, как это случилось с другими разведенными женщинами. Возможно, такое произошло и с вами, и, прочитав их истории, вы либо скажете: «Все точно так же, как было у меня», либо осознаете, почему же у вас ничего не вышло, хотя все начиналось замечательно. Просто многим встречаются такие мужчины, с которыми крайне трудно или даже невозможно построить новые счастливые отношения.

ТОВАРИЩ ПО НЕСЧАСТЬЮ

«**Н**а дне рождения фирмы, который мы отмечали на турбазе, я разговорила с нашим сотрудником, которого знала только в лицо. Мы с удовольствием общались с ним весь день, а после этого праздника стали время от времени встречаться после работы.

Оказалось, что у нас много общих интересов, и в один из выходных мы поехали в поездку выходного дня. И когда ходили по старинному городу, Игорь поведал мне историю своего развода. Наши ситуации были очень похожи. И он, и я столкнулись с изменой. Только я свой развод уже пережила и успокоилась, а по нему было заметно, что он все еще переживает. В его голосе и интонациях сквозили злость, раздражение и обида. Может быть, эту обиду подстегивал тот факт, что жена Игоря, которая ушла к другому мужчине, не просто забрала сына, но и запретила Игорю видеться с ним. Я рассказала ему свою историю. Наши схожие ситуации, горестные воспоминания и понимание перенесенных обид сблизили нас, а чувства жалости, которые мы испытывали друг к другу, можно было принять за любовь. Но общение продолжалось, и стало понятно, что я интересна ему не столько как женщина, сколько как товарищ по несчастью. Ему нужен был человек, переживший те же чувства и обиды, которому можно выговориться и окончательно освободиться от накопившихся эмоций. Мне быстро надоело мусолить одну и ту же тему, и я свела наши отношения на нет». Виктория, 29.

Наличие общего или похожего врага (бывших супругов-предателей) помогает бы-

строму сближению, дает возможность найти утешение и поддержку в обществе человека, пережившего подобную ситуацию. Но такое общение будет иметь продолжение только, если оба обманутых уже переболели разводом, за lànhили душевные раны и готовы к новым отношениям. В этом случае шансов не было. Мужчина никогда не станет строить серьезные отношения с женщиной, которая видела его сломленным и слабым, слышала его нытье, помогала ему приходить в себя после развода. Эта женщина может быть только другом.

УТЕШИТЕЛЬ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН

«**П**о пятницам после работы я обычно хожу в супермаркет и покупаю продукты на выходные. В тот раз почему-то было очень много народу, пару раз моя тележка с продуктами случайно столкнулась с тележкой какого-то мужчины. Когда извиняться пришлось второй раз, стало даже смешно, как будто мы бродили по магазину, связанные одной ниточкой. Когда я вышла из супермаркета, оказалось, что пошел сильный дождь, а у меня даже не было свободной руки для зонта. Я шла через стоянку к остановке, когда меня осторожно кто-то тронул за рукав, и мужской голос предложил меня подвезти. Это был все тот же мужчина. Не в моих правилах садиться в машину к незнакомцам, но было очень холодно, мокро и тяжело нести сумки, поэтому я согласилась. В машине не разглядела этого мужчину получше, он оказался симпатичным, лет тридцати пяти, хорошо одет. В салоне машины было чисто и тепло, играла приятная музыка и как-то по-особенному приятно пахло. Мы разговорились, Влад ока-

сохранив приятельские отношения. Сергей, так же как и я, был в свободном поиске. Нас познакомили, мы начали общаться, встречаться, гулять, разговаривать, ходить в кино и кафе. Впервые после развода я почувствовала себя свободной, что способствовало началу нашего романа. Но длился он недолго. Меня не покидало ощущение, что его подруга незримо присутствовала на наших свиданиях — она все еще оставалась в его жизни главной.

Сергей вспоминал ее по поводу и без повода. Я очень скоро узнала, как она готовит, что любит и не любит, какая музыка ей нравится, почему она не пошла бы на этот фильм, какие у нее планы на лето. Сначала я даже завидовала: как здорово, расставшись, остаться с когда-то любимым человеком друзьями, не копить обиды и злость. А потом поняла, что они остались слишком близкими друзьями, и место рядом с ним все еще занято». **Ольга, 26.**

Когда мужчина прислушивается к советам бывшей девушки, постоянно вспоминает ее, сверяя именно с ней всех других женщин, считает, что может видаться и общаться с ней без ограничений, напрашивается только один вывод. Он втайне надеется, что все еще можно вернуть. А поскольку он свободен только формально, но не фактически, никаких отношений, кроме дружеских, с ним построить нельзя.

ЗАЩИТНИК

«**У**тобы занять время, которого после развода стало слишком много, я записывалась волонтером, куда только могла, чтобы не проводить выходные в одиночестве. На каком-то очередном марафоне я случайно встретила своего одноклассника, которого не видела с выпускного вечера. Мы в школе сидели за одной партой и были хорошими приятелями. После соревнований пошли в кафе посидеть, поболтать. Узнав, что я ушла от мужа, он нахмурился и стал допытываться, не обижал ли он меня: «Только скажи, и я покажу ему, как надо обращаться с женщинами, мало не покажется!» Я, помню, посмеялась про себя: «Все, теперь у меня есть защитник, с ним не пропаду». Мой школьный приятель здорово изменился, возмужал и стал просто Аполлоном.

Устоять было невозможно. Мы стали встречаться. Он звонил мне в течение дня, встречал с работы. Мои коллеги считали, что мне крупно повезло. И я так думала, пока не поняла, что выстроенная вокруг меня каменная стена все больше напоминает тюрьму. Через некоторое время его чрезмерная забота стала меня напрягать. Например, в кафе я не могла заказать свое любимое блюдо, потому что оно было признано вредным. Каждый мой наряд сопровождался подозрительным взглядом и вроде бы шутливыми словами: «Для кого это ты наряжаешься? Неужели для меня? Так я вроде работаю в другом месте». Я не мог-



ла пойти в гости к подруге, чтобы не услышать: «Вы будете у нее дома или куда-то пойдете? Дома? Значит, в девять я за тобой заеду». Долго выдержать такую сверхзаботу я не смогла». **Кристина, 30.**

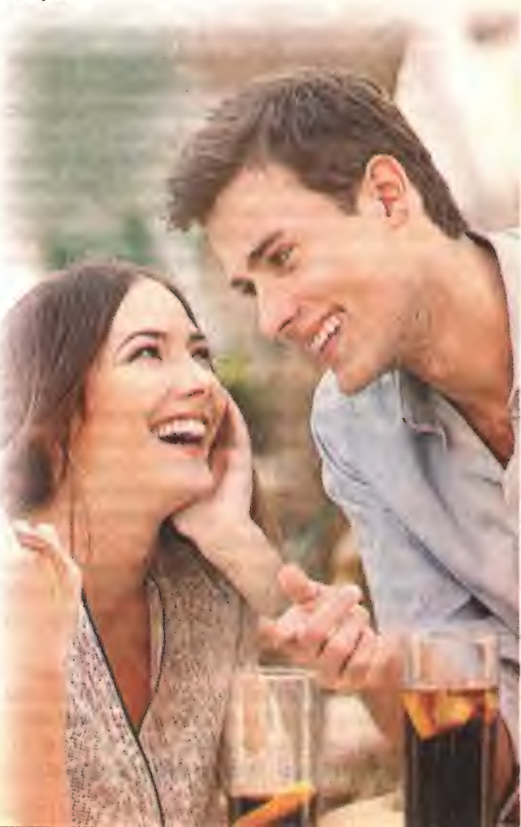
Конечно, любой женщине приятно, когда мужчина ее немного ревнует, проявляет по отношению к ней чувство собственника. А после развода и перенесенной боли так хочется, чтобы тебя пожалели и защитили. Но умный мужчина будет проявлять ревность и опеку дозированно, только чтобы обозначить свое положение, а вот чрезмерная ревность и тотальный контроль обычно указывают на эмоциональную незрелость человека. Похожие на Отелло ревнивец и собственники в начале отношений часто проявляют внимание и заботу. Но как только решат, что женщина полностью очарована и подчинена, вся их показательная обходительность слетает, как шелуха, и они превращаются в тиранов, устанавливающих тотальный контроль и способных утверждать свою власть даже с помощью насилия.

ЮНЫЙ ДРУГ

«**П**осле моего болезненного развода подруга старалась не выпускать меня из вида надолго, приезжала ко мне сама или забирала нас с сыном к себе, всячески развлекала. Вплоть до того, что таскала с собой в магазин за продуктами. Огромное ей за это спасибо. Но даже когда я полностью пришла в себя и уже не нуждалась в присмотре, она по привычке участвовала в организации нашего досуга. Ее младший брат отмечал день рождения на даче, я отправила сынишку к родителям, так как планировалось, что мы и ночевать останемся на даче. Приехали друзья именинника

— студенты. Было много громкой музыки, веселого смеха и наглого флирта. Поскольку девчонок было гораздо меньше, чем парней, мы с подружкой пользовались успехом, парни флиртовали с нами напропалую. Сначала нас с подружкой это позабавило, а потом мы решили: почему бы нет? Легкий флирт на вечеринке — дело обыденное, так зачем же отказывать себе в небольшом развлечении? Никто и не думал, что у этого флирта может быть продолжение. Но один из парней попросил мой телефон. Почему не дать? Я была уверена, что завтра он даже не вспомнит, кто такая эта Лариса. Но он позвонил через день и пригласил меня покататься на роликах в парке! Вы можете представить себе подобное предложение от мужчины «за тридцать»? Сначала хотела согласиться, а потом подумала, что сын не поймет, почему я пошла кататься без него, и решила, что лучше отказаться». **Лариса, 30.**

Отношения с мужчиной, который намного моложе, дают возможность вновь почувствовать себя прежней: беззаботной и веселой, особенно если юный друг хорош собой и на него заглядываются девчонки. В наше время многие молодые люди предпочитают строить отношения с женщинами постарше: им нравится роль любимого сыночка. Но зачем женщине еще один сын, если ей нужен мужчина? Не игрушка, не приятель для развлечений, а мужчина для серьезных отношений. Даже если женщина поддается желанию вернуться в юность, шансов, что такие отношения перерастут во что-то серьезное, почти нет. Все любители женщин постарше обычно предлагают возлюбленной лишь юную страсть, а настоящую любовь обычно дарят девушкам своего возраста.



ЦИВИЛИЗАЦИЯ ДЖИНСОВ

Современную цивилизацию, в самом деле, можно называть «джинсовой». Вот уже более полутора столетий широко и раздольно шагают джинсы по миру, видоизменяясь и совершенствуясь, приобретая все новых и новых поклонников этой удобной, а с середины прошлого века — и модной, одежды. Даже там, где всегда привычнее были набедренные повязки, нет-нет да и мелькнут хлопчатобумажные шорты цвета индиго...

Что же такое «джинсы» и за счет чего они успешно конкурируют даже со смокингами и кокошанелевским «маленьким черным платьем»?!

ЧТО ЭТО?

«Энциклопедия одежды» сообщает нам, что джинсы — это брюки из плотной хлопчатобумажной ткани (денима) с проклепанными стыками швов на карманах.

Особенность джинсовой ткани, придающей ей характерный вид, заключается в способе окрашивания ее: перед прядением красятся только продольные (будущие внешние) нити, поперечные не окрашиваются. Эта особенность дает возможность «манипулировать» с цветом и достигать той самой элегантной «потертости», что так нравится многим любителям джинсов.

Кстати, о слове «джинсы». Это русское новообразование, неологизм, на основе американизма jeans. Со средних веков в Европе была известна хлопчатая саржа диагонального переплетения, особый вид генуэзской бумазеи — по-итальянски «сепе» («джейн»); французы переделали его на «ја-пе», и уже от них оно в виде «джин» пришло в английский.

Поскольку одним из крупнейших производителей такой ткани был французский город Ним, то ткань «serge de Nimes» — «саржа из Нима» — стала называться «деним». Правда, это название у нас не распространено столь широко...

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ?

Даже не очень эрудированные люди знают, что джинсы изобрел (то есть, подобрал материал и придумал фасон) Ливай Страусс в середине XIX века. В общем и целом это верно, но, вот, в деталях, как говорится, есть нюансы!

Такая деталь, как ткань, окрашенная красителем индиго, который используется для изготовления голубых джинсов, обнаружена при археологических раскопках в Перу, и возраст ее порядка 6000 лет.

Материал «нимская саржа» активно использовался в мореплавании все Средневековье. Именно из денима были пошиты паруса кораблей экспедиции знаменитого

Христофора Колумба, отправившейся в 1492 году на поиски пути в Индию. Позже, с упадком парусного флота, из здорово подешевевшей прочной и легкой ткани стали шить «брэзенты» для грузов и палатки. А там и до штанов уже было рукой подать...

Еще одна интересная деталь обнаружена искусствоведами на картине неизвестного итальянского художника середины XVII в.: на ней изображены женщина в джинсовой юбке и мальчик в джинсовой куртке. Поскольку искусствоведов не интересует приоритет изобретения джинсов, то в своих работах они без зазрения совести именуют этого неизвестного художника «Мастером голубых джинсов».

Еще через столетие, уже в середине XVIII века, в свет вышла «Книга образцов текстильной промышленности Франции», где были описаны и изображены как минимум 8 моделей брюк, до боли напоминающих джинсы.

Тем не менее, несмотря на позицию искусствоведов, приоритет в изобретении джинсов все-таки твердо удерживает Ливай Страусс.

ШТАНЫ ДЛЯ КОВБОЯ

Рожденный в 1829 г. в Баварии в большой еврейской семье, Лейба (по-немецки — Лёб)

Штраус в 1847-м стал гражданином США и Ливаем Страуссом. «Американская мечта» улыбнулась ему через шесть лет, когда он с галантерейными товарами приехал в охваченный золотой лихорадкой Сан-Франциско. Именно там в 1853 г. он придумал пошить из парусины рабочую одежду, а конкретно — штаны, для золотоискателей.

Штаны оказались очень востребованными: плотные и легкие, из хлопка, а не из кожи (соответ-

ственно, их можно было стирать), с большими карманами впереди и сзади и одним маленьким — для монет. В качестве красителя был выбран самый стойкий (и самый дешевый) на тот момент — индоло (темно-синий). И стоили те первые джинсы всего полтора доллара — такую сумму потратить мог себе позволить даже самый захудалый ковбой!

В том же году Страусс основал в Сан-Франциско фирму «Levi Strauss & Co». Кстати, до сих пор самый известный в мире производитель джинсов носит его имя — Levi's...

КАК ЖЕ БЕЗ НАШИХ?..

Даже не очень эрудированные люди знают многих наших соотечественников, которые, сменив родину и фамилию, достигли фантастических высот в заокеанской стране, став великими американцами и создав популярные мировые бренды. Таких, как косметолог Максимилиан Абрамович Факторович, основавший компанию Max Factor... Или как детишки белорусского башмачника Бени (Бенджамина) Вонсколасера, создавшие киностудию «Братьев Уорнер»... Или потомственный сапожник и одессит Натан Шварц — отец компании Тимберленд...

Так же и с джинсами. Инновационная идея об одной из главных особенностей джинсов — способе крепления карманов медными заклепками, благодаря чему карманы практически невозможно случайно оторвать, — принадлежит портному из Невады Джейкобу Дэвису, он же — бывший портной из Риги Якоб Йофис.

Этот бедный (в смысле — небогатый) портной не мог купить патент на свое изобретение и предложил сделать это Страуссу, у которого он обычно покупал ткань. Начинаящий «джинсовый магнат»



как человек порядочный подал заявку на патент от себя и Дэвиса и пригласил «креативщика» к себе в фирму, где тот и заработал свой первый миллион...

20 мая 1873 года Ливай Страусс и Джейкоб Дэвис получили патент №139121

Бюро патентов и торговых марок США на производство «рабочих комбинезонов без бретелей с карманами для ножа, денег и монет».

Джинсы оказались чрезвычайно удобными и очень долговечными, а заклепки многократно добавили им популярности. Эти факторы стали решающими в невероятной судьбе «ковбойских штанов»...

ТРИ КАРМАНА, СЕМЬ ЗАКЛЕПОК И ИНДИГО

Естественно, со временем во внешнем облике джинсов происходили изменения: что-то добавлялось, что-то убиралось...

Изначально джинсы выпускались двух цветов: синего и коричневого. Но синяя краска с каждой стиркой постепенно вымывалась,

ткань становилась мягче и принимала форму тела. Ковбои, да и не только, гораздо



чаще предпочитали синие джинсы, поэтому коричневые довольно быстро приказали долго жить.

Если первоначально фасон предполагал три кармана на джинсах, два спереди и один сзади, плюс кармашек, то уже вскоре — видимо, по настоятельным просьбам трудящихся ребят с колтами на поясе, — джинсы обрели знакомый нам классический пятикарманный облик.

Со временем пришлось и кое от чего отка-

заться. По придумке Дэвиса, медные заклепки ставились на места наибольшего натяжения — углы карманов и гульфик, всего семь заклепок. Но, по настоятельным просьбам трудящихся ребят с колтами на поясе, из области паха заклепку убрали — раскаясь у костра, она создавала ненужные проблемы...

МОДА, СОЗДАННАЯ ДЕТЬМИ

Как это ни странно, в широкие народные массы практичную «спецодежду» ковбоев и золотоискателей продвинули дети, сделав ее фактором «крутизны».

До определенного момента к джинсам — стоившим недорого и носимым годами — в «приличном обществе» относились свысока, примерно как сейчас — к «треникам». Известен случай со знаменитым американским джазовым певцом Бингом Кросби. Считая себя «певцом из народа»,

что, в общем-то, соответствовало действительности, он вне концертов всюду носил джинсы. Как-то раз он вознамерился пообедать с друзьями в дорогом баре, но был грубо вышвырнут оттуда



за неподобающий вид — штаны, дескать, не те!.. Но Кросби не был бы «певцом из народа», если бы после этого случая не сшил себе... джинсовый смокинг.

Изменили ситуацию дети северян, которых их обеспеченные родители отправляли летом на юг в dude ranches (детские ранчо) — своеобразные пионерские лагеря. Там дети под присмотром взрослых на время становились самыми настоящими ковбоями, только в миниатюре — ловили бычков с помощью лассо, ходили в походы и, конечно же, носили джинсы.

После возвращения домой юные ковбои щеголяли перед сверстниками в «крутых» синих штанах. Так, почти из ничего, родилась мода — сначала среди детей, потом — и среди взрослых.

А в 1953 году на экраны вышел вскоре ставший культовым фильм «Бунтарь», где молодой и обаятельный красавец Марлон



Брандо сыграл главную роль — харизматичного «плохого парня» на мотоцикле и в джинсах. На следующий день после первого просмотра фильма полки с джинсами в магазинах опустели...

ПОКОРЕННЫЙ МИР И НЕПОКОРЕННЫЙ СССР

Пимерно за сто лет джинсы проделали путь от одежды ковбоев в удобную и модную повседневную одежду. Сегодня существует множество фасонов, практически все известные дома моды и «брендовые» кутюрье имеют собственные «джинсовые» линейки, а на подиумах их представляют самые знаменитые топ-модели...

Сейчас джинсы — самая популярная одежда в мире. Как ухитрились подсчитать досужие статистики, количество пар «голубых джинсов», выпущенных в мире до настоящего времени, приближается к трем миллиардам, а в усредненном гардеробе усредненного жителя планеты Земля насчитывается минимум две пары джинсов. Кстати, в отличие от усредненных, у американцев насчитывается по семь пар!..

Между прочим, СССР так и остался непокоренным джинсоманией не только по идеологическим причинам. Одним из главных препятствий для производства в СССР собственной «джинсоподобной» ткани был, как ни странно, наш строгий ГОСТ. Одним из основных его критериев значилась «цветостойкость», которому джинсы ну никак не соответствовали. В общем, что хорошо для колбасы, не сгодилось для джинсов...



Подготовил Виктор Качаев

ВЫБИРАЯ ПРОФЕССИЮ

Скоро мы окончим школу и настанет время выбирать, кем быть.

У каждого свой подход к решению этого вопроса, а ведь от правильного выбора профессии во многом зависит успех и счастье в жизни. Какие же ошибки мы можем допускать в процессе поиска? Как их избежать? Поговорим об этом с сегодняшними выпускниками.

1 «С самого первого класса мне больше всего нравится английский язык. Пойду учиться на факультет РГФ, чтобы стать переводчиком».

НЕ ОТОЖДЕСТВЛЯЙТЕ УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ С ПРОФЕССИЕЙ

Когда мы изучаем иностранный язык, то общаемся с преподавателем и одноклассниками на интересные темы, читаем художественную литературу, слушаем песни и смотрим фильмы на нашем любимом английском. Это чудесно!

Но представьте себе ежедневную работу переводчика в какой-нибудь промышленной компании. Теперь сфера его интересов — та же промышленность, только на английском языке. Каждый день он переводит (устно и письменно) информацию, касающуюся различных видов материалов, оборудования, технологии, энергоносителей, поставок, сбыта и так далее. По этим же вопросам он звонит зарубежным партнерам и ведет с ними переговоры. А это уже совсем другое! Подумайте, может, лучше овладеть любимым иностранным языком в дополнение к той профессии, которая вызывает у вас настоящий интерес?

2 «Я хочу быть юристом. Это самая высокооплачиваемая профессия».

ВЫБИРАЙТЕ НЕ ЗАРПЛАТУ, А ПРОФЕССИЮ

Стремление получать достойную зарплату — нормально. Однако, делая выбор в пользу денег, помните, что нелюбимая работа, даже высокооплачиваемая, не приносит радости и удовлетворения, а деньги еще никого не сделали счастливым. Конечно, прекрасно заниматься любимым делом и получать за это хорошие деньги. Поэтому выбирайте прежде всего то, чем вам нравится заниматься, совершенствуйтесь, становитесь высококлассным специалистом — и у вас появятся шансы добиться достойной оплаты своего труда.

3 «Моя лучшая подруга собралась поступать на физфак университета. У меня по физике тоже пятерка, пойду-ка и я учиться на этот же факультет, за компанию».

НЕ ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЕ ЗА КОМПАНИЮ С ДРУЗЬЯМИ И ПОДРУГАМИ

Вы же не покупаете одежду сорок второго размера, если у вас сорок шестой, только потому, что на подруге прекрасно сидят ее джинсы?

Профессию каждый из нас выбирает индивидуально — в соответствии со своими предпочтениями и способностями. Возможно, вы с подругой так близки и похожи, что ваши интересы и желания плотно переплелись.

Подумайте, чем вы **ОТЛИЧАЕТЕСЬ** друг от друга. Возможно, это поможет вам понять, что ее поступление на физфак обусловлено не просто хорошими оценками в аттестате, а чем-то большим, а вы больше всего любите литературу.

4 «Хочу стать дизайнером. Сейчас эта профессия в моде»

НЕ ВЫБИРАЙТЕ ПРОФЕССИЮ, ПОПУЛЯРНУЮ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

Было время, когда почти все выпускники школ хотели стать юристами или экономистами. Prestижность этих профессий была обусловлена потребностью рынка. Но специальности, востребованные сегодня, лет через пять могут оказаться уже не так необходимы. Поэтому, выбирая будущую профессию, анализируйте текущую ситуацию на рынке труда и изучайте прогнозы на несколько лет вперед.

5 «Мой кумир — учитель математики. И я обязательно тоже стану математиком».



НЕ ПЕРЕНОСИТЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕКУ НА ЕГО ПРОФЕССИЮ

Любимый учитель, особенно выдающийся, часто так завораживает учеников, что они хотят стать «такими, как он»: с теми же не только профессиональными, но и личностными качествами (терпением, умением выслушать, найти индивидуальный подход к ученику, быть эрудированным и т. д.). Но все эти замечательные качества не связаны непосредственно с предметом преподавания. Стать «таким, как он», можно в любом деле, какое выберете вы.

6 «Мой папа работает в банке, и у него есть возможность устроить туда меня. Значит, надо поступать на экономический».

НЕ ВЫБИРАЙТЕ ПРОФЕССИЮ «ПО НАСЛЕДСТВУ»

Содной стороны, этот вариант имеет свои плюсы: папа может открыть какие-то профессиональные тонкости, посодействует при трудоустройстве... Но разве всегда личные профессиональные планы родителей совпадают с планами их детей? Как часто, выбирая профессию «по стопам родителей», взрослые дети вынуждены менять место учебы или работы, чтобы больше никогда не заниматься нелюбимым, а то и ненавистным делом. Прежде чем принимать решение идти по стопам родителей, подумайте, действительно ли вы хотите этого или вам лучше выбрать свой собственный путь?

7 «Я стала мастером спорта по гимнастике, когда мне исполнилось 13 лет, и уже тогда решила, что буду поступать в институт физкультуры, чтобы стать тренером».

НЕ ПУТАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ С ЖЕЛАНИЯМИ

У вас могут быть прекрасные спортивные данные, потрясающие кулинарные способности или абсолютный слух, но это не значит, что вы хотели бы провести свою жизнь в спортивном зале, тренируя детей, на кухне ресторана, претворяя в жизнь традиционные рецепты блюд, или проводя все праздничные вечера с микрофоном в руках на различных банкетах.

Ваши способности не всегда могут совпадать с вашими желаниями. Чтобы отличить одно от другого, составьте два списка: в первом запишите все, что у вас хорошо получается, а во втором — то, чем вы **ЛЮБИТЕ** заниматься.

Выбирая будущую профессию, ориентируйтесь на второй список. И не забывайте, что успешная карьера благоволит тем, кто занимается любимым делом.

8 «Я хочу стать актрисой. У них такая яркая и красивая жизнь!»

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ ПРОФЕССИИ ЗА ЕЕ СУТЬ

Быть актрисой — это значит не только блистать на сцене и получать букеты от почитателей ее таланта. Артистам приходится учить наизусть длинные монологи и тысячи раз отбатывать мизансцены на бесконечных репетициях. За той легкостью, какую артистка демонстрирует на сцене, создавая тот или иной образ, стоит далекий от романтики тяжелый будничный труд.

Чтобы появиться на обложке журнала, фотомодели нужно сделать тысячи снимков в любой одежде и при любой погоде, а десятиминутный телевизионный репортаж требует от журналиста долгих часов напряженной подготовительной работы.

А теперь ответьте на вопросы маленького теста, который поможет вам определить, хорошо вы продумали, насколько выбранная профессия отвечает вашим склонностям, интересам и желаниям. Отметьте истинность следующих утверждений по пятибалльной шкале (1 — почти нет, 5 — да, очень).

1 Обязанности, которые выполняет человек выбранной мной профессией, я выполняла бы с удовольствием.

2 Мои родители полностью согласны, что выбирать профессию я должна сама.

3 Во время каникул я немного подрабатывала помощником специалиста по выбранной мной профессии, и мне понравилось.

4 Я разговаривала с несколькими представителями выбранной мной профессии об особенностях их работы, и мне это было очень интересно.

5 Я рассказывала своим друзьям и знакомым, кем бы я хотела стать. Они считают, что мне эта специальность подходит.

6 Я остановила свой выбор на данной профессии, подробно рассмотрев множество разных вариантов.

7 Я имею четкое представление обо всех плюсах и минусах выбранной мной профессии, и думаю, что плюсов в ней больше, чем минусов.

8 Во время обсуждения моей будущей профессии с родителями, родственниками и друзьями я стараюсь аргументированно отстаивать свой выбор.

9 Я с самого детства мечтала об этой или похожей профессии.

10 Когда я представляю рабочий день специалиста в этой области, меня наполняет настоящая радость.

Суммируйте набранные очки и проверьте результаты

ОТ 45 ДО 50 ОЧКОВ

Поздравляем! У вас есть все шансы для выбора профессии, которая подходит вам лучше всего.

ОТ 35 ДО 44 ОЧКОВ

Вы не думаете о будущем и стараетесь «плыть по течению». Напрасно. Выбор никто за вас не делает. Он целиком за вами, и от него зависит ваша жизнь.

МЕНЕЕ 35 ОЧКОВ

Подумайте серьезно о своем будущем. Послушайте советы родителей, учителей, почитайте специальную литературу, поищите в Интернете отзывы тех людей, которые сами недавно были в поиске.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Попробуйте представить свою будущую профессию в виде треугольника, стороны которого условно можно назвать: «я хочу», «я могу» и «надо».

«Хочу» — это ваш интерес к данному виду деятельности, склонность и желание, например, к работе с людьми, техникой, природой.

«Могу» — ваши способности, необходимые для освоения выбранной вами профессии и дальнейшего роста.

«Надо» — потребность общества в специалистах выбранной вами профессии.

Если ваш треугольник получится равносторонним, значит, вы сделали правильный выбор, и в этой сфере деятельности вас ждет успех.



Мне 30 лет. Замужем, есть ребенок. У меня интересная работа, муж занимает приличный пост и хорошо зарабатывает, правда, он очень занят и семье уделять много внимания не может. Но у меня к нему претензий нет.

Год назад я встретила мужчину, о каком мечтала всю жизнь. Мне в нем нравится всё: внешность, положение, ум, общность взглядов на жизнь и интересов. У нас совпадают характеры, привычки, предпочтения, планы на будущее... А самое главное — я чувствую себя рядом с ним настоящей женщиной — слабой, хрупкой и обожаемой. Он заботится обо мне не на словах, а на деле. В общем, я поняла, что хочу быть только с ним. Но что делать с мужем и сыном? Они ведь не виноваты в том, что мне встретился такой человек, который для меня «как свет в окошке»!

Муж старается, чтобы у нас в семье все было на высшем уровне, и мы ни в чем не испытывали недостатка, и много работает, и я ничего от него не требую. А к его поведению в семье не придерешься. А как мне жалко сына!

Если я разведусь с мужем, ему с пяти лет придется расти без отца, с чужим дядей. Но я тоже имею право на счастье! Я хочу жить и любить! Что же делать?

Когда выходили замуж, Вы отдавали себе отчет в том, что выбрали мужчину, с которым предстоит прожить всю жизнь без остатка? Представляли себе, что замужество — это не только штамп в паспорте и Свадебный марш Мендельсона, а ответственность за жизнь другого человека?

Выбирая мужа, Вы, наверняка, оценили в нем важные для Вас качества, и они в то время были для Вас особенно привлекательными.

Ваш брак был создан на основе как минимум доверия и уважения, я не говорю уже о любви. И если оба супруга четко понимают, для чего они вместе, их союзу ничто не угрожает. Но настоящая семья требует большой душевной и постоянной работы, причем от обоих супругов, только тогда их жизнь будет проходить в постоянном движении навстречу друг другу. Значит, они оба с момента заключения брака автоматически должны перестать смотреть по сторонам в надежде найти более интересного человека.

Вам жалко рушить семью, тем более, что гарантии счастья в новой семье никто дать не может. Значит, проблема не в супруге, а в Вашем отношении к семье и браку. И если Вы его не измените, жизнь в другой семье пройдет те же этапы и придет к

тому же финалу.

Решайте, конечно, сами, но менять Вам надо не партнеров в браке, а свое отношение к браку.

Моему сыну 4 года. В последнее время мальчик стал плохо спать. Просыпается несколько раз за ночь с громким криком и сильным плачем. И успокоить его мне удается с трудом. Я понимаю, что с ребенком что-то не так. Но как понять, что? Муж эти явления воспринимает по-своему: он считает, что это капризы, в основе которых желание прижаться к маме и обняться с ней. Из-за этого у нас с ним даже начались ссоры.

Мне хотелось бы узнать, из-за чего у ребенка могут возникать такие истерики и как ему помочь?

У ребенка такого возраста очень тонкая психика. Это только взрослым кажется, что маленькие дети ничего не понимают из того, что происходит вокруг. На нежную душу ребенка могут оказывать негативное воздействие и ваши с мужем выяснения отношений, и какие-то впечатления, которые он черпает из телевизора.

А если вы с мужем смотрите телевизор или фильмы из Интернета «онлайн» глубокой ночью, когда малыш уже спит, не думайте, что он ничего не услышит. Он все равно улавливает какие-то звуки, связанные с угрозами и непонятными страхами, одним словом, эмоционально напряженные.

Поэтому заведите в своей семье правило укладывать сынишку спать в полной тишине, а если вам самим очень хочется что-то посмотреть по телевизору или в Интернете, научитесь слушать звук в наушниках.

Если и после этого сон мальчика не нормализуется, обратитесь к детскому неврологу. Возможно, у Вашего сына ночью возникают спазмы сосудов головного мозга, и его надо обследовать. Если врачи-специалисты никакой патологии не обнаружат, следующий шаг — проконсультироваться у детского психолога — он подберет для мальчика специальные методики коррекции.

А еще обязательно постарайтесь создать в семье спокойную и доброжелательную атмосферу и ни в коем случае не кричите друг на друга и не устраивайте при нем никаких выяснений отношений, разборок или скандалов.

Моя шестнадцатилетняя дочка очень недовольна своей внешностью, хотя, объективности ради, я должна заметить, что девочка она прехорошенькая с пропорциональной ладной фигуркой. Но она меня не слышит, уверена, что толстая, некрасивая и

ходит зимой и летом в джинсах или брюках.

Вообще-то, ей нравятся платья. А она считает, что на нее платьев не шьют, потому что она — урод.

Как мне убедить девочку, что у нее с внешностью все в порядке, и она может носить красивые платья?

Эта беда, о которой Вы нам написали, случается со всеми без исключения подростками. У каждой девочки наступает момент, когда она начинает ненавидеть свою внешность, считая себя слишком толстой или очень худой, недопустимо маленькой или неприлично высокой...

Разубеждать их в этом, особенно родителям, бесполезно. Они никого не слушают. У них свои критерии оценки собственной внешности, основанные на мнении таких же замкнутых подружек, и у каждой за этим стоит, прежде всего, неудовлетворенность собой и заниженная самооценка.

Попробуйте «переломить» этот комплекс следующим образом. Найдите среди своих родственников, подружек или знакомых человека с хорошим вкусом, которому Ваша дочь безоговорочно доверяет, представьте ее девочке как стилиста (допустим, она недавно получила соответствующее образование и ей даже выдали сертификат). Договоритесь с подружкой, чтобы она помогла Вашей дочке подобрать одежду, которая не уродовала, а украшала бы ее, но главное — подчеркивала выгодные стороны ее внешности и скрывала то, что девочке не нравится. Представляете, на какую высоту она бы вознеслась в глазах подружки! У нее же есть личный стилист! И тогда не она бы копировала манеру своих подружек одеваться и украшать себя, а они бы копировали ее.

Юлия АЛЕКСЕЕВА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Перед Пасхой в магазинах чего только не продают для украшения праздничного стола и окраски яиц!

Тут и всяческие наклейки, и немыслимые составы для окрашивания (даже «золотые» и «перламутровые»).

Люди все это покупают, чтобы украсить праздничный Пасхальный стол.

Раскрашенные вручную яйца дарят родным и знакомым в качестве сувениров, которые подчас бывают такими красивыми — ну просто произведения искусства!

Бывают яйца, раскрашенные не пищевыми красками, а масляными или акриловыми красками, которые, безусловно, употреблять в пищу нельзя.

Все это мы ставим на праздничный Пасхальный стол.

Но правильно ли мы делаем точки зрения Православия?

В церковном понимании слова «праздничная трапеза» имеют глубочайший смысл, который заключается в том, чтобы родные и близкие люди, примирившись и помолившись, сели все вместе за праздничный стол.

Но очень печально, что на сегодняшний день понимание церковного праздника сводится сугубо к украшению стола и заботе о сытной еде.

В церковном понимании все начинается с молитвы, а чтобы молитва была действенной и принесла духовную и телесную пользу, даже Церкви пытаются каким-то образом украсить к празднику, причем так, чтобы украшение символизировало и отражало то или иное событие.

Например, на Рождество Христово — это ель, на Пасху — красные и белые цветы, на Троицу — зеленые ветви деревьев и трава. Именно отсюда и пошло использование вещей, которые отражают пасхальную символику: те же пасхальные фарфоровые яйца. Все это нужно для того, чтобы, особо помолившись, засвидетельствовать радость о том или ином событии.

Поэтому, если вам дарят пасхальные сувениры, не смущайтесь, примите их, но не нужно все это выставлять на стол. Вместо этого можно поставить икону праздника, и это будет правильно.

Приближается праздник Пасхи, и в связи с этим возникает вопрос: как правильно православному христианину провести эти святые дни, согласно церковным традициям, оградив себя от язычества?

Светлый праздник Воскресения Христа является основным и главным праздником, благодаря которому Господь изменил человека (открыл двери рая, дал бессмертной человеческой душе наследовать в

Вечности Царство Божие, стал посещать человека не через пророков, а через благодать Святого Духа). Поэтому христианин, осознавая всю серьезность и значимость данного события, особым образом должен подготовиться к встрече с Богом. Подготовка начинается с начала Великого Поста, на котором изменяются богослужения с обычных на великопостные, в разы больше кладутся земные поклоны, человек должен уклоняться от различных увеселительных мероприятий и всего, что отвлекает его внимание от Христа. Последняя Страстная Седмица — особенно важна, так как воспоминаются последние дни земной жизни Иисуса Христа, мы вместе с Ним переживаем их, находясь на богослужении. В Чистый Четверг, приведя себя в порядок, примирившись с ближними, нужно Причаститься Святых Христовых Тайн. В Великую Пятницу, после поклонения Святой Плащанице Спасителя, которая износится во всех храмах для поклонения верующим, хозяйки пекут куличи и красят яйца. В Великую Субботу освящают всю пасхальную снедь для праздничного стола. В ночь на Пасху необхо-



димо прибыть на богослужение не позднее 23:30, чтобы успеть на Крестный ход, которым начинается Пасхальная служба. А после богослужения необходимо накрыть праздничный стол и вместе со своей семьей, друзьями и близкими, поприветствовать всех и себя священными словами: «Христос Воскрес!», «Воистину воскрес!». Весь воскресный день необходимо провести вместе с семьей, также можно прийти еще раз в храм, чтобы позвонить в колокола (как правило, во всю Светлую Седмицу это разрешается во всех храмах). В самый день Пасхи нельзя ходить на кладбище, так как Пасха — это радость живых людей, а первое поминовение усопших совершается на Радоницу, которая всегда выпадает на вторник второй седмицы.

Если вы попытаетесь исполнить все выше описанные рекомендации, то праздник Пасхи запомнится вам как одно из величайших и радостнейших событий в вашей семье.

Православный календарь на май

(новый и старый стиль)

2 мая / 19 апреля — Блж. Матроны Московской

5 / 22 — Антипаша. Апостола Фомы.

6 / 23 — Вмч. Георгия Победоносца. Иверской иконы Божией Матери

7 / 24 — Радоница. Поминовение усопших

8 / 25 — Апостола и евангелиста Марка

9 / 26 — Поминовение усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.

15 / 2 мая — Перенесение мощей блгвв. кнн. Российских Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида

21 / 8 — Апостола и евангелиста Иоанна Богослова

22 / 9 — Преполовление Пятидесятницы. Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар

24 / 11 — Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских

28 / 15 — Блгв. царевича Димитрия, Угличского и Московского (день убиения)

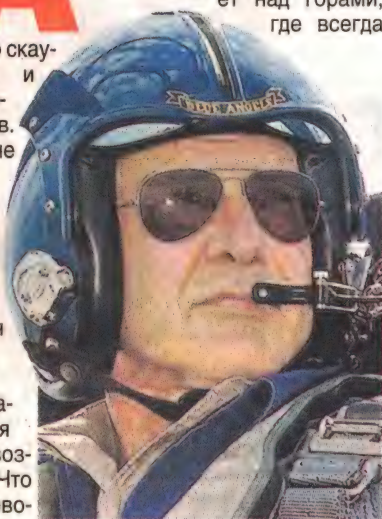
29 / 16 — Отдание праздника Преполовления Пятидесятницы.

ЗВЕЗДЫ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Как бы вы отреагировали, если бы в трудной ситуации к вам на помощь пришли известные люди, случайно оказавшиеся рядом? Конечно, удивились бы! Но на самом деле, здесь нет ничего удивительного, потому что среди звезд немало тех, кто совершил благородные и даже героические поступки, спасая незнакомых людей. Например...

Харрисон Форд

Актер давно увлекается полетами на собственном самолете, и нередко его маршрут пролегает над горами, где всегда много скаутов и альпинистов. Он не раз спасал заблудившихся туристов, высматривая их с воздуха. Что и говорить, удивлению спасенных не было предела, когда сам Индиана Джонс спускался с небес к ним на помощь!



Кейт Уинслет

Звезда «Титаника» повела себя как настоящая героиня, спасаясь от пожара на одном из островов в Карибском море, принадлежащем знаменитому миллиардеру Ричарду Брэнсону. В дом, где гостила Кейт с мужем и детьми, ночью



попала молния, и он загорелся. Кроме них в особняке находились еще около двадцати человек, которые благополучно покинули помещение. Однако одному человеку самостоятельно было очень сложно выбраться из огня — девятилетняя мама Брэнсона передвигалась с трудом. Именно ее и вынесла из дома Кейт, которая сама при этом получила ожоги. Ричард, чья комната находилась в другом конце здания, не мог прийти к ней на помощь, щедро отблагодарил Кейт за отважный поступок.

Арнольд Шварценеггер

В один прекрасный солнечный денек Железный Арни полежал на гавайском пляже и размышлял о своем новом фильме, как вдруг идиллию нарушили истошные женские крики. Оказалось, что на помощь звала мама мальчика-подростка, который без разрешения взял доску для серфинга и решил покататься на волнах. Парень не рассчитал свои силы, когда огромная волна накрыла его и понесла в океан. Актер тут же повел себя как отважный спасатель.



Потом прекрасный пловец, он быстро добрался до мальчика и доставил его на берег. Правда, при этом он посоветовал обреченной матери всыпать непослушному ребенку хорошего ремня.

Том Круз

Однажды популярный актер стал свидетелем жуткого происшествия: на огромной скорости автомобиль сбил женщину и скрылся с места аварии. Проезжавший мимо Том Круз остановился, вызвал спасателей и оказал несчастной первую помощь. Причем, актер не только не отходил от нее до приезда «скорой», но и отправился вместе с ней в больницу, а когда выяснилось, что у женщины не было страховки, полностью оплатил ее лечение, пребывание в клинике и реабилитацию на сумму в семнадцать тысяч долларов.



Райан Гослинг

Как-то раз актер стал свидетелем разговора, в котором пожилой мужчина случайно проговорился незнакомым парням о том, что у него с собой крупная сумма денег. Любители легкой наживы решили воспользоваться его опрометчивостью и стали требовать, чтобы тот поделился с ними. Старик сопротивлялся, и вскоре в ход пошли кулаки. Гослинг, до этого молча наблюдавший сцену, не смог стерпеть бес-



предела и отважно бросился к мужчине на помощь, отделав грабителей так, что те бросились наутек.

Николас Кейдж

Помощь знаменитостей может быть даже «заочной». Так случилось с Николасом Кейджем. Однажды молодую девушку похитил маньяк, и полиция не могла отыскать ее несколько дней.

Родные жертвы сбились с ног и уже почти отчаялись найти ее живой, когда отчиму девушки пришла в голову мысль, что если к поискам привлечет знаменитость, то дело сдвинется с мертвой точки. Он сообщил о своей беде на киностудию и попросил кого-нибудь из актеров сфотографироваться с листовкой о похищении. Директора бросили клич среди звездной публики, и Николас Кейдж сразу же согласился помочь. Отчим несчастной приехал на киностудию и сфотографировал Кейджа с призывом найти девушку. Фотография облетела весь Интернет, и вскоре одна женщина написала, что видела эту девушку в компании своего соседа. Дальнейшие действия полиции быстро привели к благополучному результату.

Вин Дизель

Брутальный герой «Форсажа» приходит на помощь не только на экране, но и в реальной жизни.

Как-то, проезжая на своем мотоцикле по автомагистрали в Калифорнии, он увидел, как одна из впереди идущих машин вдруг потеряла управление, съехала в кювет и пере-

вернулась. Вин Дизель не растерялся и тут же поспешил помочь пострадавшим. Он вытащил из машины мужчину и двоих детей, оказал им первую помощь и вызвал спасателей.

Брэд Питт

Актер отличился на съемках картины «Война миров Z». По сценарию полчища зомби должны были заполнить землю. Для этого было

подготовлено множество актеров массовки, которые по сигналу ринулись бежать. Одной из девушек не повезло, она споткнулась и упала прямо под ноги мчавшейся толпе. Неизвестно, как могла бы закончиться для бедняжки эта сцена, если бы не Брэд, который растолкал массовку и помог ей подняться.

Джон Малкович

Актер спас семидесятилетнего мужчину, когда тот нечаянно поскользнулся на тротуаре и упал на металлическое ограждение с заостренными наконечниками, от которых получил серьезную травму, и у него началось сильное кровотечение.

Джон оказался свидетелем этого происшествия и сразу бросился на помощь. Он зажал место пореза и сумел приостановить кровотечение до приезда «скорой». Пострадавший не узнал актера, который на вопрос о том, как его зовут, ответил: «Я — Джон. Не волнуйтесь, все будет в порядке».

Дастин Хоффман

«Милашка Тутси» тоже спас мужчину в одном из лондонских парков, где совершал у-

треннюю пробежку. Он увидел, что одному из таких же бегунов стало плохо, он упал и потерял сознание. Дастин подбежал к нему и начал оказывать первую помощь, одновременно вызвав спасателей. Сердце двадцатисемилетнего парня остановилось, но подъехавшие медики смогли «запустить» его, на что актер заметил: «Прекрасная работа, ребята!» Хоффман и спасенный им мужчина общаются до сих пор.

Бенедикт Камбербетч

Популярный актер ехал в такси, когда увидел, что на сотрудника доставки товаров напали четыре хулигана. Бенедикт приказал остановить машину, и

бросился на помощь, ввязавшись в драку.водитель тоже не сдрейфил и помог актеру. Хулиганам пришлось ретироваться. Пострадавший начал было благодарить актера, но тот ответил, что это сделал бы каждый.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

«60 МИНУТ» ПЛЮС 23 ЧАСА — ВМЕСТЕ:

Ольга СКАБЕЕВА
и Евгений ПОПОВ

На сегодняшний день, пожалуй, это самая известная супружеская пара телевизионных новостных журналистов, а точнее, политических обозревателей-аналитиков. Они со своими зрителями каждый день: в прямом эфире, на государственном канале, в лучшее, называемое прайм-таймом, время, с самыми последними горячими новостями. У них всегда четко сформулированное и отчаянно отстаиваемое мнение на события, и их точка зрения всегда целиком и полностью совпадает с тем что хочет донести до народа самая высокая власть страны. Они сами, что называется, вышли из народа, из неблизких к столице мест, и своим талантом и упорством добились приоритетных мест в президентском журналистском пуле.

ном для нее телеканале «Россия», когда не она задавала вопросы, как обычно, а ее расспрашивали корреспонденты утреннего эфира, прозвучала вот такая характеристика самой себя: «Живу категориями целей и достижений. Амбициозна и, возможно, чересчур самоуверенна — не знаю. Жизнь покажет. Ко всему отношусь с иронией — это, думаю, главное журналистское качество, помимо грамотности, дотошности, любознательности. Требовательна, в первую очередь, к себе. К окружающим — не меньше. Работать, думаю, нужно на износ, иначе нет смысла».

Так и работает буквально со школьной скамьи.

С выбором профессии Ольга определилась в десятом классе и сразу начала сотрудничать в газете «Неделя города» Волжска, довольно крупного города Волгоградской области, где Ольга родилась, провела детские годы и окончила школу. Поступать на факультет журналистики поехала в Санкт-Петербургский госуниверситет, училась отлично, получала стипендию Фонда Потанина, параллельно с учебой работала в местной ВГТРК, в программе «Вести Санкт-Петербург», тогда же получила свою первую профессиональную награду «Золотое перо» в номинации «Перспектива года». В 2008-м, после окончания ЛГУ с красным дипломом, Скабеева переезжает в Москву, в федеральную редакцию ВГТРК, работает корреспондентом «Вестей», в том же году становится лауреатом конкурса «Профессия — репортер» в номинации «Журналистское расследование». После нескольких лет показательной репортерской работы становится ведущей авторской программы «Вести. doc», в которой новаторски соединяет новостные сюжеты и дискуссию с гостями передачи на актуальные темы. Этот формат

стал предтечей ее главной на сегодняшний день программы «60 минут», которую она ведет вместе с мужем Евгением Поповым. Жанр «60 минут» можно определить как общественно-политическое ток-шоу. За этот проект Скабеева и Попов два года подряд — в 2017-м и 2018-м получают премию ТЭФИ, а от Союза журналистов России — премию «Золотое перо России» за развитие дискуссионных площадок на российском телевидении. Их можно было бы наградить и за лучший дуэт на телеэкране, ведь, несмотря на высокий градус полемике в студии, ведущие друг друга никогда не перебивают, гармонично дополняя друг друга и умело справляясь с непримиримыми спорщиками.

«Наверное, они дома тщательно репетируют», — думает зритель. Но супруги утверждают, что никогда не договариваются предварительно о репликах, все получается само собой, хотя неформальные отношения ведущих в жизни способствуют их пониманию друг друга не то что с полуслова — с полувзгляда: гармония в семье — слаженность в работе. Конечно, и у них бывают споры, жаркие обсуждения прошедшей программы, но только в машине по дороге домой. Бывает, припаркуются у дома и не выходят, потому что поссорились из-за несовпадений каких-то точек зрения, но идти надо, сын ждет. Приходится мириться, договариваться. Дома все свободное время принадлежит пятилетнему Захару, ведь хорошее воспитание — это прежде масса родительского внимания.

Ольга хорошо это усвоила, когда ее собственные мама-архитектор и папа-инженер-строитель уделяли ей максимум внимания и заботы. Она училась в советско-американской школе, где уже с первого класса было по девять уроков, а после занятий родители водили ее на рисование и гимнастику. Ольга тоже заботливая мать и жена, переживающая за своих близких. Когда она родила Захара, в январе 2014-го, Евгений вел репортажи с киевского Майдана. В перерывах между кормлениями она в коридоре смотрела по телевизору его экстренные выпуски. Конечно, волновалась, но верила, что ко дню выписки из роддома муж вернется. Так и случилось — счастливый отец прилетел из Киева утром, отвез жену с новорожденным сыном домой, а вечером снова улетел. Такова репортерская работа.

Они и свадьбу из-за работы откладывали дважды, и в день регистрации Евгений сначала передал срочный репортаж, а потом помчался на церемонию бракосочетания. Хотя «церемония» — слишком пафосное слово для их случая, ведь они просто зарегистрировались в российском консульстве, без свидетелей и гостей, и пошли гулять по Нью-Йорку. Был апрель 2013-го. Запомнившееся свадебное событие — на Бруклинском

Ольга СКАБЕЕВА:

«Работать нужно на износ»

Эта фраза сказана Ольгой не для красного словца, это credo жизни, главное качество характера, этим объясняются ее достижения в профессии. В интервью на любимом и единствен-

мосту увидели запутавшегося в сетях голубя, освободили и выпустили птицу на волю, сделав селфи для будущего семейного фотоальбома.



Евгений ПОПОВ: «Работать, учиться и не «звездить»

Если Скабеева — трудоголик, то у Попова к не менее сильной любви к работе всегда в придачу идет учеба. Ленинский лозунг «Учиться, учиться и еще раз учиться» для Евгения никогда не терял актуальности. Процесс обучения для него равносильен движению вперед, обновлению и в результате — интересной жизни.

Вот его ответ на просьбу поделиться секретами профессионального мастерства: «Работать, учиться и не «звездить». Если вдруг на секунду, на одно мгновение стало неинтересно, всё, баста: надо искать себе иное амплуа. Да, утверждение «наглость для журналиста — второе счастье», тоже, по-моему, заблуждение. Настойчивость — да, толерантность — да, ну и здравая доля цинизма».

Умение искать новое, интересное в жизни у Евгения развито с детства. Родился он во Владивостоке в 1978 году, воспитывали его бабушка и мама — вузовский преподаватель биологии. В школе учился хорошо по всем предметам и до восьмого класса четко не представлял будущей профессии, пока однажды не наткнулся на объявление в газете о наборе детей, желающих попробовать себя в качестве ведущих на радио. Попов решил участвовать в конкурсе и в 13 лет стал ведущим детской программы «Саквояж», выходившей на Приморском радио. После нескольких самостоятельно сделанных репортажей понял, что журналистика — его стезя. После уроков бежал, как на работу, на радио, а после школы поступил на факультет журналистики Дальневосточного университета. Параллельно с учебой сотрудничал с местным телеканалом и не чурался веселой студенческой жизни — диджеевствовал в ночном клубе. После окончания ДГУ работал корреспондентом владивостокской программы «Местное время», собором в региональном корпункте «Вестей», а через два года — уже в Москве, в федеральных «Вестях» на телеканале «Россия». В столице жизнь дорогая, с жильем тяжело: какое-то время его домашний адрес совпадал с адресом рабочего места, затем он зарегистрировался в «резиновом доме» в Подмосковье, где было прописано еще 156 человек. В 2003 году жилищные проблемы отпали сами собой, так как его направили в украинский корпункт канала «Россия», где он встретил «оранжевую революцию» 2004 года и освящал ее для российских телезрителей. Вернувшись в Москву через год, Евгений получил повышение — стал политическим обозревателем «Вестей недели», еще через год был назначен собственным корреспондентом ВГТРК в США, затем — главой Нью-Йоркского бюро «Вестей». Эта должность — журналистская синекура, то есть мечта: зарплата 5–7 тысяч долларов, оплачиваемая каналом отличная квартира, ведомственная приличная машина и еще много разных благ. Но Попов после трех лет работы в Америке стал проситься назад, ему, политическому обозревателю, хотелось освещать более интересные процессы, которые происходили тогда на родине. Но в Москву он вернулся только в 2013-м, сразу в прямой эфир, автором программы «Вести. 23.00», а через год сменил ведущего Аркадия Мамонтова в передаче «Специальный корреспондент». С сентября 2016-го он ведущий социально-политического шоу «60 минут» которое они ведут вместе с супругой Ольгой Скабеевой.

Н адо сказать, что в Америке у него тоже была супруга, тоже журналистка, и тоже известная — по отцу. Анастасия Чуркина, корреспо-

ндент канала Russia Today, дочь постоянного представителя России при Организации Объединенных наций и Совбезе ООН Виталия Чуркина. Брак с Анастасией продлился недолго — около двух лет, детей не было. Через некоторое время после развода Попов вернулся в Москву, успев еще в Штатах, спустя полгода после расторжения брака с Чуркиной, зарегистрировать свой второй брак. Евгений немногословен в рассказах о личной жизни: «С Ольгой познакомилась в Нью-Йорке, она была там в командировке, влюбились друг в друга и поженились. Мы настолько разные, что нам невозможно было не соединиться. Я люблю спать, Ольга — встать в шесть. Я люблю быть за стенами дома, гулять, Ольга, наоборот, дома побыть. И так фактически во всем. Поэтому нам надо было встретиться, надо было друг друга полюбить, родить сына...»

Можно добавить: и создать передачу «60 минут», которую, не отрываясь от экрана, ежевечерне смотрят миллионы телезрителей. Успех этого проекта, наверное, в том, что и ведущие знают каждую тему досконально, и дают высказывать противоположное мнение, гостям и экспертам, что способствует выявлению правды.

Вот что говорит об этом Евгений: «Я не могу говорить за все российские телеканалы, я даже за свой телеканал говорить не могу. Я могу говорить за себя. Если вы посмотрите передачи, которые я веду, то всегда увидите две точки зрения... Я стараюсь звать людей, которые представляют всю палитру мнений». Этим постулатом он руководствовался и снимая фильмы как автор документальных картин «Телемайдан», «Блокада. Славянск», «Большой брат», «Цитадель 911», «Киевская сечь», «Медиаграмотность».

П опов побывал во многих горячих точках: на войне в Ливии, сразу после землетрясения на АЭС в Фукусиме, на киевских майданах и на войне в Донбассе. Его познания в геополитике помогают в горячих спорах, возникающих при непримиримых точках зрения в «60 минутах». Но, по словам коллег-журналистов, они распространяются и на другие сферы жизни.

Евгений может компетентно рассуждать на все темы: от волейбола до истории религии. А уж если надо для репортажа, он поднимет всю информацию, какую только можно. Рассказывая о работе в Америке, Попов вспоминал: «Там мне пришлось много чего досконально изучить: от истории ипотечного кризиса в США до методов сохранения популяции азиатских карпов в Иллинойсе». Вот в этом и кроется профессионализм!

Подготовила Мария ПЕТРОВА

60 Просто почитать

— Суд постановил лишить Олега Владимировича, 1965 года рождения, родительских прав в отношении несовершеннолетней Виктории Олевны...

Это никак не укладывалось у четырнадцатилетней Вики в голове. Как жить, зная, что ты никому больше не нужна?

У нее была хорошая семья. Мама — учительница, папа — сварщик. Вика с детства мечтала стать журналистом. Писала стихи, статьи и читала их маме. Мама радовалась и хвалила Виду: «Иди всегда к своей мечте, не сдавайся, дочка». По вечерам они ужинали все вместе, а в выходные жарили шашлыки во дворе дома. В общем, жили тихой, размеренной жизнью. Пока не случилась беда. Мама Вики скоропостижно умерла. Отец с горя запил. Его уволили с работы. Однажды пьяный отец с друзьями поджег дом. Худенькая Вика вытащила на себе лежащего без сознания отца из полыхающего дома...

И вот теперь она осталась одна. Сердце девочки сжалось от ужаса.

«Что со мной будет? Папа, похоже, не особо расстроился...»

И вот детский дом... Серые стены. Огороженная территория. Вике казалось, что она попала в тюрьму. Длинный коридор... Все, как в тумане. Вот ей показывают комнату, где она будет жить с другими детьми.

«А здесь неплохо, даже уютно», — подумала девочка.

— Меня Денис зовут, — прервал ее размышления громкий голос.

Вика подняла глаза. Высокий мальчишка протягивал ей руку и широко улыбался.

— Мне 15 лет, я здесь уже два года. Как тебя зовут?

— Вика...

Так в ее жизни появился Денис. Она была уже не одна. Они вместе мечтали о лучшей жизни. Девочка рассказывала другу о своей мечте, читала рассказы собственного сочинения. В минуты отчаяния Денис, который очень любил баскетбол, говорил Вике:

— Помни, если ты проиграл себе, значит, ты проиграл всем. Никогда не сдавайся.

Они вышли из детского дома уже взрослыми молодыми людьми. Денис посе-

лился в маленькой квартирке, оставшейся ему от родителей. Его взяли в городскую команду баскетболистов. Вика жила у подруги. Квартира, которую ей предоставили, оказалась совершенно непригодной для жилья. Она не поступила в университет на факультет журналистики, но смогла устроиться в редакцию многотиражки.

Однажды на соревнованиях Денис получил травму. Врач сделал заключение:

— Отыгрался ты, парень. Не хочешь стать инвалидом, завязывай со спортом.

Денис погрузился в депрессию. Вика боялась, что он



скатится в пропасть, как когда-то ее отец.

— Я разбит, понимаешь, Вика? Я всю жизнь хотел заниматься только одним. Ты же помнишь, как мы мечтали в детском доме!

Вика нахмурила брови и, взяв стакан со стола, швырнула о пол.

— Вот это разбито. У тебя есть руки, ноги, если не получилось заниматься одним, значит, надо захотеть заниматься чем-то другим.

И он ей поверил. Вскоре Денис смог найти работу в автосервисе и с головой окунулся в новую жизнь.

Вика же шла по нелегкому пути провинциального журналиста. Она мечтала, что ее заметят.

— Вика, зайди к главному, — позвала ее секретарша с необычным именем Венера.

— Ты едешь в Москву. Будешь учиться. Это своего рода повышение квалификации, — сказал ей шеф.

Она летела к Денису, как на крыльях. Мечта! Она так близко! Москва! Там же все знаменитости, «акулы пера»...

Денис сидел, задумавшись. Выслушивая ее восторженное щебетание, он вдруг громко сказал:

— Послушай, Вика. Ты не думала, почему я не женюсь, не завожу ни с кем серьезные отношения? Я с самого детства люблю тебя! Я не хочу тебя отпускать. Оттуда ты уже не вернешься...

Она смотрела на него во все глаза. «Любит? То есть как? Мы всегда были просто

Вика». Почему я думаю об этом?.. Мне его не хватает. Но он меня любит, а той дружбы уже нет. Я не вернусь домой, он не поедет в Москву. Ниточка оборвалась. И пора покончить с этим мучением для нас обоих!»

Вика решительно взяла телефон в руки.

— Я выхожу замуж, Денис. Прости, — и повесила трубку.

Денис уже десять минут слушал гудки в телефонной трубке и не мог поверить, что все это происходит с ним наяву:

«Замуж? Как же это... Я ведь люблю ее. Нет, надо ехать в Москву и силой забрать ее оттуда. Я не могу без нее дышать... Так не может все закончиться. Очнись, кретин, она тебя не любит! Обещала вернуться, но не приехала. Променяла тебя на богатенького папика и живет припеваючи! Нет, к черту все! Вон, Аленка, Викина подружка, давно на меня заглядывается, хорошая девушка. Красивая, хорошо готовит. Женюсь и буду счастлив!»

Денис с Аленой сыграли свадьбу. А вскоре Денис вместе с другом открыли небольшой автосервис. Жизнь шла своим чередом. Однако отношения молодых не ладились. Денис все чаще задерживался на работе. Алена старалась делать все, чтобы завоевать внимание мужа. Она знала, что Денис был влюблен в Виду, но думала про себя: «С глаз долой — из сердца вон. Вики рядом нет, предложение он сделал мне. А любовь рождается в совместной жизни». Однажды вечером Денис в очередной раз вернулся с работы далеко за полночь. Алена проснулась и тихо пошла на кухню. Денис сидел за столом, а в руках держал фотографию Вики...

В Москве Вика переехала к своему избраннику Игорю. Они оба много работали, ведь впереди было открытие канала. Оба понимали, какие перспективы стоят перед ними. Игорь стал раздражительным, уставал. Вика тоже не горела желанием проводить вместе вечера и выходные. Она списывала это на усталость и сложный период в их жизни, но все чаще думала о Денисе.

— Он, наверное, забыл меня. Они теперь с Аленкой настоящая

друзьями. Денис такой родной и любимый... брат. Но не любимый мужчина».

— Денис, я вернусь. Обещаю. Пойми, пожалуйста. Я должна идти к своей мечте. А любовь... Прости, я не смогу тебя полюбить.

Н о свое обещание Вика не сдержала. В столице девушку заметили. Пригласили в Останкино работать ведущей новостей вновь открывающегося канала. Она встретила мужчину, тоже журналиста. Общие темы для разговора, внимание, подарки вскружили ей голову. Денис продолжал звонить и писать, несмотря ни на что. Вика невольно вспоминала его: «Он стал настоящим мужчиной. В детстве был щуплым и длинным, а сейчас — стройный и сильный молодой человек. Молодец. Я скажу по нему, по нашим беседам, мечтам. Он всегда меня поддерживал, в любую минуту был рядом. Обнимал и говорил: «Все будет хорошо,

семья. А она какова, подруга, тоже мне. Скрывала, что любит Дениса. Женила его на себе, — жаловалась Вика подруге Оле.

— А по-моему, ты просто его любишь, — я же вижу, — внимательно посмотрев на подругу, заключила Оля.

— Я боюсь себе в этом признаться, но, может, и так...

С Игорем они вскоре расстались. Оказалось, он нашел себе другую девушку.

Вика обнаружила, что беременна.

— Какой аборт, девушка? Срок уже 14 недель, о чем вы раньше-то думали? — горячилась врач в женской консультации.

В отчаянии Вика все рассказала единственной подруге Оле.

— Что? 14 недель? И ты не знала? — чуть не кричала Оля. — И это перед открытием канала! На тебя возлагались большие надежды. Ты — лицо канала! И свой шанс спустила в унитаз!

— Я понимаю. Я просто работала. Не различала ни дня, ни ночи, придумывала передачи, помогала разрабатывать концепцию канала, — тихо лепетала «провинившаяся» Вика.

— Ну, вот что. Канал не может остаться без ведущей, ты пони-

маешь. Так что это место ты, увы, потеряла. Но я по старой дружбе придеру для тебя должность корреспондента. Родись и возвращайся. Но только сразу.

Игорь ничего не хотел слышать о беременности. Но Вика ничего и не просила. Она вернулась в родной город...

— Всё, с меня хватит! — вне себя от гнева кричала Алена. — Я из кожи вон лезу, чтобы угодить тебе. Готовлю, стираю, убираю. Да о такой бабе, как я, любой мечтает! Зачем ты женился на мне, если забыть не можешь свою драгоценную Вика? Знаешь, катись ты к чертям собачьим, точнее, к своей Вике, она, кстати, в городе. Нарисовалась — не соотрешь! А я подаю на развод!

— Вика вернулась? — Денис выронил фотографию из рук.

Алена действительно подала на развод. Денис не возражал.

Забыв все обиды, он собрался с духом и назначил Вике встречу.

Они сидели вдвоем. Обнявшись. И не нужно было никаких слов, чтобы понять: они будут вместе. Это — настоящая любовь.

Однако Вика была встрево-

жена.

— Денис, я боюсь тебя потерять, но не могу скрывать от тебя правду. Узнав об этом, ты уйдешь от меня. Но знай, что я всегда буду тебя любить. Я ношу под сердцем ребенка Игоря. Мы расстались еще до того, как я узнала о беременности и...

Но Денис тихонько прикрыл ей рот своей рукой.

— Дорогая моя, любимая. Я так долго ждал дня, когда мы будем вместе. Я даже не верю своему счастью. И мне совершенно неважно то, о чем ты говоришь. Это мой ребенок. Я буду любить его так же, как люблю тебя. До последнего своего вздоха.

Вика была счастлива:

«Любимый мужчина, родной человек — рядом. Он полюбит и мою дочку. А потом я, может, рожу ему сына. И мы будем жить семьей. Семьей, которой у нас двоих давно не было».

Но слова Оли из Москвы все время крутились у нее в голове: «Возвращайся. Я держу для тебя должность корреспондента»

— Боже, это же моя мечта! Мне все говорили: никогда не сдавайся, иди к цели. И вот, когда моя мечта всей жизни была у меня в руках, я сама все

испортила. Я так долго к этому шла, и не могу свернуть с пути, — говорила Вика себе.

После выписки из роддома прошло несколько дней. Вечером Вика уложила малышку спать и, заглянув в комнату, увидела, что Денис тоже спит. Она взяла сумку и написала записку: «Прости меня. Прошу, позаботься о Даше». Положив листок на стол, она, не оглядываясь, быстро вышла из квартиры.

О отправления поезда оставалось пять минут. Вика сидела в вагоне, в ее глазах стояли слезы. Попутчиками оказалась молодая пара с чудной девочкой лет пяти.

— Мама, ты меня любишь? — спросила девочка, посмотрев на маму своим чистым, наивным взглядом.

— Больше всего на свете люблю! — нежно отвечала ей мать.

«Больше всего на свете люблю», — пронеслось у Вики в голове. Она выскочила из поезда. Вот уже и дом. Один этаж, второй. Она дрожащей рукой нажала на звонок. Денис открыл дверь, держа Дашу на руках.

— Не плачь дочка, мама к нам вернулась... — И крепко обнял Вика.

ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ **VIPIHISMART**.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.



СКАНВОРД

№ 4



Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: метро, велюр, рулет, аромат, просо, кимоно, астра, осел, трель, король, ложа, сдоба, иволга, лиф, тени, око, кредо, платье, гон.

По вертикали: лето, русло, утро, жена, русалка, колос, вол, автор, осока, аул, лот, лак, юрист, sake, гром, ряд, море, Олег, Иван, либидо, толь, Афон.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из лечебного камня **обсидиана**
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
«Ангел-Хранитель» (охраняет от беды),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Бусы
Природный ЯНТАРЬ
4х видов:
вес: 15г 899р., 35г 1399р.,
45г 1999р., 60г 2399р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31867330829590

«Святая Целитель Шарбель»
количество
ограниченно
цена: 599р.
исцеляет все болезни

Цепочка и браслет
«Вьюнок» позолота 24к и серебро
Цепочка: 899р.
Длина 60 см
Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к: 899р.,
серебро: 499р.

Кольцо и серьги
«Защита ангела»

Цена одного изделия
позолота 24к: 699р.,
серебро: 399р.

Кольцо и серьги
«Нежность с фианитом»

Кольца «Спаси и сохрани»
и Пресвятой Богородицы
ширина 3 и 6 мм

Кольцо обручальное
(размеры: 15-25)

Белый жемчуг 1399р.

Длина 50см
вес 56г,
диаметр 10мм
Черный жемчуг 1999р.

Животворящая икона. В рамке под стеклом 39
исцеляющих икон в одной иконе. Размер 27см х 27см
Отличный подарок вашим близким, друзьям
и родным!
цена: 2499р.

Серьги «Великолепие»
фианиты: голубой розовый



Серьги «Янтарь»
цена: 1399р.

Браслеты от слеза для детей и взрослых «Красная нить»
399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Нормализует давление
цена: 499р.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Дамы, посмеемся!

— Всё! Ты меня обидел. Я надулась!
— Ну, это ты зря, дорогая! Такая фигура хорошая была...

— Мужчина, можете не материться при ребенке?
— Вообще-то я слова перечисляю, которые он на моей машине нацарапал!..

— Давай, заведем ребенка. Ты согласен?
— Ну-у-у... пятьдесят на пятьдесят.
— Это как?
— Нижняя часть — да!

Прежде чем учить меня жизни, предъявите свой сертификат идеальности.

Тысячу раз говорила мужу, что добрая! Кричала, ругалась, била... Не верит!..

— Мы встречаемся с тобой уже полгода. И у меня поневоле возник вопрос... Ты действительно хочешь варить мне борщ, гладить рубашки, стирать носки?
— Это ты мне сейчас предложение делаешь?

— Как ты думаешь, что такое «разнообразная сексуальная жизнь»?
— А это когда при фразе «сообразим на троих» ассоциаций с алкоголем вообще не возникает.

Сидит ворона на елке. Мимо бежит заяц.
— Ворона, что делаешь?
— Ничего не делаю.

— Можно, я тоже сяду и ничего не буду делать?
— Да конечно!
Заяц сел под куст, лапки сложил...
Мимо лиса бежала, увидела зайца и съела.
«Да, — думает ворона, — забыла я сказать зайцу: чтобы ничего не делать, надо высоко сидеть...»

Некоторые мои друзья общаются со мной так, словно я божество. Они игнорируют мое существование и говорят со мной только тогда, когда им что-то нужно...

Жена грустно говорит мужу:
— Весна пришла, на улице тепло, хорошо. А мне раздеваться не во что!..

Теща жалуется дочке:
— Я старалась... салат готовила... все кубиками резала... складывала слоями... украшала зеленью... А он?! Посмотри, что он с ним сделал!!!
— Ну хватит уже, мама, отойдите от унитаза!

— Не называй меня одной-единственной, я на это не куплюсь!
— Я и не называл! Я просто сказал, что ты стерва, каких мало!

— Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету! Представляете, я вчера чуть не откусила своему мужу ухо!
— Ничего страшного. Подумаешь, всего восемьдесят калорий...

— А у нас вчера теща простудилась...
— Ну, хоть что-то!

Звонок на радио:
— Поставьте, пожалуйста, для моей девушки Лены песню «Я люблю тебя, Марина, все сильнее день ото дня».

на второе полугодие



**Наш индекс
в «Каталоге российской
прессы»**

60672 — «Веста-М»
— 26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

(цена без почтовых услуг)

**Наши индексы
в каталоге «Почта России»**

П2181 — «Веста-М»
— 26 рублей (1 месяц)
— 156 рублей (6 месяцев)

П2194 — «Веста-М.
Здоровье» — 21 рубль (1 месяц)
— 126 рублей (6 месяцев)

(цена без почтовых услуг)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.
Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

